
BACHELORARBEIT

Herr
Maximilian Allert

**Wie sieht ein optimales, an
den Leistungssport Basketball
angepasstes und unterstüt-
zendes, ganzheitliches Ge-
sundheitsmanagement im
Nachwuchsbereich aus?**

BACHELORARBEIT

Wie sieht ein optimales, an den Leistungssport Basketball angepasstes und unterstüt- zendes, ganzheitliches Ge- sundheitsmanagement im Nachwuchsbereich aus?

Autor:
Herr Maximilian Allert

Studiengang:
Gesundheitsmanagement

Seminargruppe:
GM11wP1-B

Erstprüfer:
Herr Prof. Heinrich Wiedemann

Zweitprüfer:
Frau Daphne Dress

Einreichung:
München, 24.06.2015

BACHELOR THESIS

What does an optimal, supportive and wholistic health management for young people playing competitive basketball look like?

author:

Mr. Maximilian Allert

course of studies:

health management

seminar group:

GM11wP1-B

first examiner:

Mr. Prof. Heinrich Wiedemann

first examiner:

second examiner:

Ms. Daphne Dress

submission:

München, 24.06.2015

Bibliografische Angaben

Nachname, Vorname: Allert, Maximilian

Wie sieht ein optimales, an den Leistungssport Basketball angepasstes und unterstützendes, ganzheitliches Gesundheitsmanagement im Nachwuchsbereich aus?

What does an optimal, supportive and wholistic health management for young people playing competitive basketball look like?

46 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences,
Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2015

Abstract

Diese Arbeit unterbreitet einen Vorschlag, wie ein optimales, an den Leistungssport Basketball angepasstes und unterstützendes, ganzheitliches Gesundheitsmanagement im Nachwuchsbereich aussehen kann: Ein Konzept, welches strukturell bei der Planung an ein BGM-Konzept angelehnt ist, den aktuellen wissenschaftlichen Stand zu Statistiken, einzelne Teilkonzepte aus der Gesundheits- und Trainingslehre einbezieht und auf die Entwicklung im sportlichen und gesundheitlichen Sinne von Spielern gleichermaßen positiv Einfluss nimmt.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	V
Abkürzungsverzeichnis	VI
1 Einleitung: Warum Gesundheit ein Management braucht.....	1
1.1 Fragestellung der Arbeit	2
1.2 Begriffserklärung	3
1.3 Ziel der Arbeit.....	4
1.4 Vorgehen und Methodik	4
2 Konzeption eines Gesundheitsmanagements am Vorbild „BGM-Konzept“ ...	5
2.1 Aufbau von Strukturen	5
2.1.1 Ziele Gesundheitsmanagement	6
2.1.2 Schaffung von Strukturen.....	7
2.1.3 Nutzung und Einbindung von gegebenen Strukturen	8
2.2 Analyse	8
2.2.1 Problematik Gesundheit im Leistungssport Basketball	9
2.2.2 Handlungsfelder.....	11
2.3 Ableitung von Maßnahmen	12
2.3.1 Trainingsperiodisierung.....	12
2.3.2 Kraft- und Ausdauertraining	20
2.3.3 Koordinationstraining und Bewegungslernen	22
2.3.4 Faszientraining.....	24
2.3.5 Mentales Training	26
2.3.6 Teambuilding	29
2.3.7 Ernährung.....	31
2.4 Umsetzung der Maßnahmen in einem Konzept.....	34
2.4.1 Konzept auf saisonaler Ebene	34
2.4.2 Konzept auf der Ebene eines Makrozyklus	41
2.4.3 Konzept auf der Ebene eines Mikrozyklus.....	42
2.4.4 Konzept auf der Ebene einer Trainingseinheit.....	43
2.5 Erfolgsbewertung	44
3 Konklusion und Ausblick	46
Literaturverzeichnis	VIII
Eigenständigkeitserklärung	X

Abkürzungsverzeichnis

BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement

DBB – Deutscher Basketballbund

JBBL – Jugendbundesliga (Altersklasse U16)

NBBL – Nachwuchsbasketballbundesliga (Altersklasse U19)

U10, U12... – Altersklassen unter 10 Jahren, unter 12 Jahren...

WNBL – weibliche Nachwuchs-bundesliga (Altersklasse U17)

1 Einleitung: Warum Gesundheit ein Management braucht

Die Gesundheit eines (heranwachsenden) Leistungssportlers ist sein Kapital, sein größtes Risiko und gleichzeitig seine größte Chance. Immer wieder müssen Toptalente vor ihrem Heranreifen zum Profi mit dem Leistungssport Basketball aufhören, da die (physische wie auch psychische) Gesundheit des Spielers durch Strukturen des Vereins, des Trainings und der teils für ihn schlechten, nur unter terminlichen Aspekten vorgenommenen Saisonplanung zu stark beeinträchtigt wird.

Um erklären zu können, warum die Gesundheit eines Basketballers ein Management braucht, muss das Wort Gesundheit kurz definiert werden. Oft gilt folgende Definition: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“¹ Schon in diesem Ansatz unterscheidet sich die Herangehensweise in dieser Arbeit von vielen anderen. Denn diese Definition ist unzureichend. Gesundheit ist nicht statisch, sondern hat viele dynamische Faktoren, welche sie beeinflussen: im Menschen selbst sowie Umwelteinflüsse. Deshalb gilt hier folgender Definitionsvorschlag von Badura, Ritter und Scherf zusätzlich: Gesundheit ist „eine Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung, durch die ein positives seelisches und körperliches Empfinden [...] und ein unterstützendes Netzwerk sozialer Beziehungen erhalten oder wieder hergestellt wird.“²

Es ist also wichtig, dass es sich hierbei um einen Begriff handelt, welcher als Fähigkeit betrachtet werden muss. Um diese Fähigkeit zu erlernen, sollten alle Faktoren, welche darauf Einfluss haben, optimiert werden. Die WHO unterteilt den Zustand Gesundheit in

- seelisch-mentale Gesundheit,
- soziale Gesundheit und

¹ www.uni-ulm.de, Zugriff v. 12.06.2015

² Badura/Ritter/Scherf 1999, Seite 24

- körperliche Gesundheit³,

was wiederum ausgezeichnet zu den beiden anderen Definitionen von Gesundheit passt. Es ist folglich einseitig, wenn man von Gesundheit im Sport spricht und dabei nur darauf eingeht, ob Sportler gerade verletzt sind oder nicht. Wie in der zweiten Definition schon ersichtlich, kann Gesundheit als dynamisches System sehr stark beeinflusst werden. Im Sport besteht immer eine erhöhte Gefahr einer Verletzung, weshalb eine Prophylaxe wichtig ist. Kurz: Die Fähigkeit zur präventiven Problemlösung muss entwickelt werden, sodass einerseits ein positives körperliches Empfinden geschaffen wird und andererseits das Risiko auf Beeinträchtigungen wie Verletzungen minimiert werden kann. Wenn man sich die potenziellen Einflüsse auf die drei Bestandteile der allgemeinen Gesundheit ansieht, wird schnell klar, dass in den meisten Jugendkonzepten, wenn überhaupt, Problemlösungen mit dem Fokus auf die körperliche Gesundheit berücksichtigt werden. Daher wagt diese Arbeit einen weiteren Schritt in diese Richtung und wird am Ende ein Konzeptvorschlag vorstellen, welcher mit einem langfristigen, ganzheitlichen Konzept die einzelnen Bestandteile der Gesundheit positiv beeinflussen soll. Da dies sehr umfangreich sein muss, wird deutlich, warum Gesundheit ein Management braucht.

Mit Insellösungen ohne konzeptionellen Ansatz kann kaum eine Verknüpfung einzelnen Maßnahmen gewährleistet werden. Langfristig muss den potenziellen Belastungen der Gesundheit eines Leistungssportlers entgegengewirkt werden, was wiederum einen langfristigen Plan der Maßnahmen unumgänglich macht. Ein selbstbestimmter Umgang mit der Gesundheit ist hierbei ein Grundgedanke. Deshalb ist ein Verständnis für einzelne Maßnahmen beim Athleten die Basis für ein Erlernen und Verlernen von Verhalten sehr wichtig.

1.1 Fragestellung der Arbeit

In dieser Arbeit geht es darum, wie man diese fehlenden Strukturen oder Teilkonzepte, speziell in ein leistungsorientiertes Konzept für den Nachwuchsbereich des Leistungssportes Basketball integriert. Schwerpunkt wird hierbei sein, ein Konzept zu entwickeln,

³ www.uni-ulm.de, Zugriff v. 12.06.2015

welches einerseits theoretisch überzeugend aufgebaut ist, den aktuellen Stand der verschiedenen Forschungen und der Wissenschaft wie auch der Trainingspraxis zu den einzelnen Teilbereichen wiedergibt (und somit auch von Trainern angewendet werden kann, welche nicht über das nötige theoretische Wissen verfügen), andererseits praxistauglich ist, sodass es speziell da eingesetzt werden kann, wo sonst bei Jugendmannschaften das langfristige Gesundheitskonzept aus Zeit- oder sonstigen Gründen auf der Strecke bleibt. Die Ausgangsfrage dieser Arbeit ist hierbei:

„Wie sieht ein optimales, an den Leistungssport Basketball angepasstes und unterstützendes, ganzheitliches Gesundheitsmanagement im Nachwuchsbereich aus?“

1.2 Begriffserklärung

In der Fragestellung der Arbeit wurden mehrere, in der Literatur und Praxis unterschiedlich gebrauchte Begriffe benutzt, welche in diesem Kapitel definiert und konkretisiert werden sollen. Das entstehende Konzept wird langfristig angelegt werden, jedoch eine Planung für eine Saison darstellen. Da dieses entstehende Konzept in bestehende strukturelle Vorgaben eingegliedert werden wird (siehe Kapitel 2.1.3), wird in diesem Fall eine Konzeption gesucht, welche eine Saison komplett durchstrukturiert.

Unter Leistungssport versteht der Autor das intensive Ausüben eines Sports mit dem Ziel, im Wettkampf eine hohe Leistung zu erreichen mit – im Unterschied zum Breitensport – einem regelmäßigen und mehrmaligen Training pro Woche bei einem qualifizierten Trainer. Die Qualität und das Niveau hängen sowohl von den Spielern als auch von der Fachkompetenz des Trainers ab.

Der Bereich des Nachwuchssports Basketball wird in dieser Arbeit folgendermaßen definiert: alle Altersklassen von der U12 bis einschließlich zur NBBL im männlichen Bereich sowie von der U13 bis zur WNBL im weiblichen Bereich.

Unter Gesundheitsmanagement wird in Bezug auf die Fragestellung dieser Arbeit aus Kapitel 1.1 die systematische Entwicklung und Kombination von zu nutzenden bzw. zu schaffenden Rahmenbedingungen mit Strukturen, Maßnahmen und Prozessen im Trainingsalltag, welche eine Gesundheitsförderung zum Ziel haben, verstanden.

1.3 Ziel der Arbeit

Ziel dieser Arbeit ist es, eine Sammlung der aktuellen wissenschaftlichen Stände in vielen Teilbereichen zu erhalten und diese später zu einem ganzheitlichen Konzept zu verbinden.

1.4 Vorgehen und Methodik

Um eine Lösung auf die aktuellen Probleme und Risiken für die Gesundheit von Basketballern im Leistungssport bieten zu können, werden diese Risiken gesucht und unter Betrachtung des aktuellen Standes der Forschung Lösungen dafür angeboten. Es wird konzeptionell gearbeitet und somit die erkannten Lösungen zu einem neuen Ganzen verbunden. Das Vorgehen ist hierbei der Struktur einer Implementierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements nachempfunden und an den Sport angepasst. Die unterschiedlichen Lösungen und Teilkonzepte werden in Kapitel 2.3 einzeln vorgestellt und im Anschluss in Kapitel 2.4 zu einem Konzept verbunden.

2 Konzeption eines Gesundheitsmanagements am Vorbild „BGM-Konzept“

Es gibt interessante Strukturen eines Aufbaus eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) bzw. einer betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), welche auch auf den Sport übertragen werden können. Besonders geeignet vom Grundgerüst her ist der ganzheitliche Ansatz des BGM, wie im BGM-Zyklus sichtbar. Dieser beinhaltet folgende Stufen:

- Aufbau von Strukturen,
- Analyse,
- Ableitung Maßnahmen,
- Umsetzung Maßnahmen sowie
- Erfolgsbewertung.⁴

2.1 Aufbau von Strukturen

In diesem ersten Teil geht es darum, Strukturen für ein langfristiges Programm aufzubauen. Im BGM ist hier von der Entstehung eines Steuerkreises (Gesundheit) die Rede. Dieser Steuerkreis soll nun die Entscheidungen über den weiteren Verlauf des Gesundheitsmanagements regeln. Es müssen also in dieser frühen Phase Ziele definiert werden, welche mit der Philosophie des Unternehmens (also in dieser Arbeit mit der Philosophie des Vereins/des Teams) vereinbar sind.⁵

Wichtig ist es, bei einem Jugendteam, Eltern, Coaches, mögliche Ausstatter, Sponsoren, Vereinsfunktionäre und die SpielerInnen einzubinden, um die Aufgaben möglichst auf viele Schultern zu verteilen. Als Ziel wird in diesem Fall ein „gedanklich vorweggenommener Zustand oder ein zukünftiges Ergebnis, der/das bewusst ausgewählt und gewollt wird und durch eigenes aktive Handeln erreicht werden kann“⁶, interpretiert.

⁴ Vgl. Breitbach/Kern, 2010 Seite 40

⁵ Vgl. ebenda, Seite 41-42

⁶ Rosenthal/Wagner, 2004 Seite 289

2.1.1 Ziele Gesundheitsmanagement

Die definierten Ziele eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements sind folgende:

- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit,
- Steigerung der Arbeitsproduktivität,
- Senkung der Krankenfehlzeiten,
- Verbesserung der gesundheitlichen Situation der Belegschaft,
- Schaffung einer gesundheitsförderlichen Führungs- und Unternehmenskultur sowie
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen und der Arbeitsorganisation.⁷

Da dieses Konzept nach dem Vorbild eines BGM aufgebaut ist, müssen nun die ursprünglichen Ziele eines BGMs der aktuellen Situation angepasst werden. Konkret heißt das:

- Erhöhung der Zufriedenheit im Team,
- Steigerung der Produktivität in Training und Spiel,
- Senkung der Fehlzeiten durch Verletzungen oder Krankheiten,
- Verbesserung der gesundheitlichen Situation des Teams,
- Schaffung einer gesundheitsförderlichen Führungs- und Teamkultur sowie
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen und der Arbeitsorganisation.

Daraus ergeben sich untergeordnete Aufgaben, um diese Ziele erreichen zu können:

- langfristig angelegter Trainingsplan mit verschiedenen Komponenten (mentales Training...),
- leistungsverbesserndes Training gesundheitlich optimieren und
- Maßnahmen vom Gesundheitsmanagement effizient in Trainingsablauf integrieren.

⁷ Vgl. ebenda, Seite 12

- Die Spieler sollen zu einem sozialen Miteinander erzogen werden, welches einerseits zwischenmenschliche Eigenschaften entwickelt, andererseits durch den Austausch innerhalb der Trainingsgruppe einen Effekt der lernenden Organisation auslösen soll.
- Spieler müssen zudem auf den Druck des Leistungssports vorbereitet werden (mental und körperlich).
- Die körperlichen Ressourcen und das allgemeine Leistungspotenzial der Athleten sollen so effizient und effektiv wie möglich ausgeschöpft werden.

2.1.2 Schaffung von Strukturen

Da dieses Konzept eine gesamte Saison erfassen soll, müssen für diese zwölf Monate Strukturen geschaffen werden, sodass die Umsetzung der Maßnahmen ungestört und möglichst reibungslos geschehen kann. Im Nachwuchsbereich bleibt hier viel am Trainer ‚hängen‘, da es in den meisten Fällen keine Manager etc. gibt. Der Trainer ist somit meist nicht nur Coach, sondern auch Organisator, Scouter, Fahrer bei Auswärtsspielen... Kurz: Viele Aufgaben erledigen die Jugendtrainer ‚nebenher‘ und zusätzlich. Da im Nachwuchsbereich fast alle Trainer nur nebenberuflich oder sogar ehrenamtlich ihre Tätigkeit ausüben, macht dies deutlich, dass hier dringend der Trainer entlastet werden sollte. Optimal wäre das Einbinden anderer Personen. Auf Elternabenden können beispielsweise Aufgaben wie das Koordinieren von Spielterminen, das Organisieren von Fahrdiensten bei Auswärtsspielen etc. auf mehrere Schultern verteilt werden. Das Amt eines Elternsprechers, eines Finanzbeauftragten, eines Teammanagers und noch viele weitere können so vergeben werden. Auch sollten einige Aufgaben an den Captain des Teams und einzelne SpielerInnen verteilt werden: Kampfgerichtaufgaben oder das Organisieren der Verpflegung an Spieltagen. Der im Kapitel 2.1 genannte Steuerkreis Gesundheit könnte hier also in Form von Elternabenden (auch mit SpielerInnen zusammen) und Mannschaftstreffen umgesetzt werden. Mehrere Zusammenkünfte sollten, um eine langfristige Zusammenarbeit aufrechterhalten zu können, angesetzt und durchgeführt werden. Hier werden nach Aufgabenteilung Ziele gesetzt, welche zusammen angegangen werden. Die Kommunikation der Teilnehmer kann durch die Nutzung von E-Mail-Verteilern und den Einsatz von Gruppen-Chats zwischen den Treffen unterstützt werden.

2.1.3 Nutzung und Einbindung von gegebenen Strukturen

Im Deutschen Basketball Bund (DBB) existieren Vorgaben zur technisch/taktischen Schulung von Nachwuchsspielern. Diese spiegeln sich einerseits in Vorgaben an Trainer der Auswahlmannschaften der Bundesländer wider. Andererseits werden Schwerpunkte im Jugendbasketball durch Regeln in den jeweiligen Altersklassen vorgegeben. Beispielhaft dafür ist die Pflicht zur Mann-Mann-Verteidigung bis einschließlich zur Altersklasse U16. Raumverteidigungen ohne feste Zuordnung eines Verteidigers zu einem bestimmten Angreifer dürfen erst im Anschluss gespielt werden. In der U10 ist die Regelung der Mann-Mann-Verteidigung so eng gefasst, dass andere Verteidiger auch nicht aushelfen dürfen, wenn der eigentliche Verteidiger vom Angreifer geschlagen wurde.⁸ Die Folge aus solchen Regeln ist, dass sich in verschiedenen Altersklassen die Relevanz und Notwendigkeit verschiedener Techniken und Taktiken aufdrängen. Andere Techniken sind (noch) verboten, sodass Basisfähigkeiten in diesem Bereich ausgebildet werden. Sinnvoll ist also bei diesem Beispiel und der U10 die Schulung von Angriff und Verteidigung im eins gegen eins; danach bis zur U16 die Schulung der absinkenden Mann-Mann-Verteidigung und des Angriffs als Team gegen diese Form der Verteidigung. Später erfolgt angepasst an die gültigen Regeln des DBB die Schulung von taktischen Angriffsmustern gegen Raumverteidigungen. Diese Techniken, Taktiken und Strukturen müssen in die einzelnen Saisonpläne eigearbeitet werden, um eine optimale Entwicklung der Athleten zu gewährleisten. In dieser Arbeit wird der technisch-taktische Bereich zwar im Konzept erwähnt, jedoch nicht gleichwertig mit Inhalt gefüllt wird. Dies ist Aufgabe der jeweiligen Trainer, welche dieses Konzept auf ihre Saison anwenden.

2.2 Analyse

In diesem Arbeitsschritt geht es darum, herauszufinden welche ungenutzten Ressourcen, Belastungen und Bedürfnisse vorhanden sind. Speziell Ressourcen, welche noch nicht genutzt werden, sowie Risiken für die Gesundheit der Spieler sollen hier analysiert werden und der aktuelle wissenschaftliche Stand wiedergegeben werden.

⁸ Vgl. www.basketball-bund.de, Zugriff v. 10.06.2015

2.2.1 Problematik Gesundheit im Leistungssport Basketball

Ganzheitliche Gesundheit wirft gerade im Leistungssport Basketball viele noch unbeantwortete Fragen auf. Trainingsplanung, Belastungssteuerung, Ernährung, Faszientraining, die Teamkultur sowie mentales Training... sind Dinge, die in den wenigsten Jugendkonzepten eine ihnen gebührende Rolle spielen. Die Frage dazu wäre: Würden diese Trainingsbestandteile eine signifikante Verbesserung der Gesundheit bewirken oder zumindest die Wahrscheinlichkeit vergrößern? Dazu muss man auf die Ursachen eingehen bzw. die Frage stellen, welche Verletzungen im Basketball die häufigsten sind?

Statistiken belegen, dass Teamsportler im Nachwuchsbereich einem erhöhten Risiko für Verletzungen der unteren Extremitäten unterliegen.⁹ Doch welche Risiken bestehen genau im Basketball im Nachwuchsbereich? Viele Bestandteile dieses Sportes, die die Attraktivität steigern – wie die schnellen Richtungswechsel, explosive Antritte, enorme Sprungkraft gepaart mit Technikausführung im Bereich der Feinmotorik – sind zugleich die größten Risiken für die Gesundheit der Spieler. Die Folge daraus ist die Notwendigkeit für ein dauerhaftes Koordinations- und Faszientraining, um die Bewegungsausführung zu optimieren, die Schaffung einer Kraftausdauer in der Stützmuskulatur sowie das Erarbeiten einer allgemeinen Grundlagenausdauer und einer Schnellkraftausdauer, um einer vorzeitigen Ermüdung vorzubeugen.

Basketball ist ein Sport, in dem laut Prof. Dr. Fritsch über 60 Prozent der Verletzungen die unteren Extremitäten betreffen. Die meisten Verletzungen ereignen sich beim ‚Landen‘ nach einem Sprung.¹⁰ Auffällig ist, dass laut seiner Analyse ca. 50 Prozent aller Verletzungen im Basketball durch ein Umknicken im Sprunggelenk verursacht werden¹¹, was mehrere negative Auswirkungen haben kann. Meist hat dies eine Überdehnung oder einen (An)Riss der Außenbänder zur Folge. Die Innenbänder sind dabei deutlich seltener betroffen.

Effektiv gegen ein solches Umknicken im Sprunggelenk haben sich folgende Maßnahmen erwiesen: Bandagen am Sprunggelenk, Taping und Verletzungspräventionstrai-

⁹ Vgl. Lambers/Ootes/Ring, 2012 o.S.

¹⁰ Vgl. Bayreuther Sonntagszeitung, 2.10.2011 o.S.

¹¹ ebenda

ning (siehe Kapitel 2.3.2). Eine Studie von 2014 zeigt, dass hier absoluter Nachholbedarf in der Praxis besteht. In dieser Studie wurden von allen Deutschen Nachwuchsbundesligen (JBBL, WNBL und NBBL) SpielerInnen zu ihren präventiven Maßnahmen befragt und über zwölf Monate ihre Sprunggelenksverletzungen dokumentiert. Das Ergebnis war, dass fast 40 Prozent aller SpielerInnen mindestens innerhalb dieses Jahres einmal am Sprunggelenk durch Umknicken verletzt waren.¹² Alarmierend ist dabei, dass laut dieser Studie nur 28 Prozent aller befragten NachwuchsbundeligaspielerInnen angaben, regelmäßig präventives Training zu absolvieren. Dies auch, da 64 Prozent von ihnen dieses Training selbstständig, ohne Betreuung durch einen Trainer durchführen.

Die These, dass ein strukturiertes, vom Trainer in sein Trainingskonzept integriertes präventives Krafttraining die Verletzungszahlen drastisch reduzieren könnte, wird deshalb als wahrscheinlich angesehen. Die Bedeutung von präventivem Training zeigt folgende Statistik der zitierten Studie: Die Spieler der NBBL zeigten im Schnitt den höchsten Prozentsatz an Teilnahmen bei präventivem Training (42 Prozent) und hatten die wenigsten Verletzungen. Nur 22 Prozent aller WNBL-SpielerInnen gaben an, regelmäßig präventives Training durchzuführen und sie hatten die meisten Verletzungen am Sprunggelenk.¹³ Die These, dass ein präventives Training einen signifikanten Einfluss auf das Verletzungsrisiko des Sprunggelenks hat, kann mit dieser Statistik genauer untersetzt werden. Weitere Studien dazu, wie Verletzungen im Basketball passieren, sind gerade in der Vorbereitung und werden vom DBB durchgeführt.

Auch Knieverletzungen (etwa zehn Prozent aller Verletzungen) sind im Basketball vermehrt anzutreffen. Diese Verletzungen kommen im Basketball zwar im Vergleich zu Sprunggelenksverletzungen viel seltener vor, jedoch sind sie meist deutlich langwieriger. Das häufigste Problem im Knie ist eine Überlastung der Patellasehne, welches meist verursacht wird von Sprung- oder Schnellkraftübungen. Genannt wird diese Überlastung Springerknie. Nicht auskuriert, kann dies eine chronische Entzündung im Knie auslösen, welche langfristig zu Schmerzen und Zwangspausen im Trainings- und Spielbetrieb führt.¹⁴

¹² Vgl. Braumann/Zech 2014, Seite 4

¹³ ebenda

¹⁴ Vgl. Bayreuther Sonntagszeitung, 2.10.2011 o.S.

Besonders interessant für die ganzheitliche Konzeption (Kapitel 2.4) ist der Auslöser dieser Überlastung, da Schnellkrafttraining eine zentrale Rolle im Krafttraining im Basketball einnimmt und als Verursacher dieses Problems gesehen wird. Hier wird also ein wichtiger Punkt sein, wie das Schnellkrafttraining dosiert wird, sodass es eine effektive Entwicklung der Schnellkraft ohne gesundheitliche Folgen ermöglicht. Vorbeugend für eine solche Überlastung ist ein Dehnen der Beuge- und Streckmuskulatur des Knies sowie eine behutsame Intensitätssteigerung im warm up, da ein zu schnelles Intensivieren des warm ups das Risiko eines Springerknies steigen lässt. Die genannte Veröffentlichung beschäftigte sich bis jetzt aber nur mit einer Analyse für Risikofaktoren der körperlichen Gesundheit.

Die soziale Gesundheit jedes einzelnen Teammitglieds kann mit einem starken Gruppenzusammenhalt gestärkt werden. Integration einer Teamkultur sowie feste Regeln sollen einen positiven Einfluss auf die Entwicklung der Spieler sowie auf deren soziale Gesundheit haben. Genauer dazu im Kapitel Teambuilding (Kapitel 2.3.6).

Die mentale Gesundheit soll mit drei Trainingsformen des mentalen Trainings im Kapitel 2.3.5 gestärkt werden, um einerseits langfristig die Handlungsfähigkeit zu entwickeln und kurzfristig mentale Blockaden bzw. Fokussierungsprobleme zu lösen.

Abgerundet werden sollte das entstehende Konzept mit Ernährungshinweisen, welche unterstützende Wirkung in allen gerade besprochenen Bereichen der Gesundheit haben und die restlichen Handlungsfelder optimal ergänzen sollen.

2.2.2 Handlungsfelder

In diesem Konzept geht es um die Entwicklung von Eigenschaften und Arbeitsweisen, welche eine langfristige Talententwicklung ermöglichen soll. Grundlage hierbei ist eine Kombination von Leistungsentwicklung und einem ganzheitlichen Gesundheitsmanagement bzw. eine Optimierung der leistungssteigernden Parameter in Bezug auf gesundheitliche Faktoren im Fokus. Umgesetzt werden soll dies durch ein Erlernen und Verlernen von Verhalten.¹⁵

¹⁵ Vgl. Badura/Ritter/Scherf, 1999 Seite 23

Grundlage ist eine langfristige Trainingsplanung (Kapitel 2.3.1), ergänzt mit:

- Kraft- und Ausdauertraining (Kapitel 2.3.2),
- Koordinationstraining (Kapitel 2.3.3),
- Faszientraining (Kapitel 2.3.4),
- Mentaltraining (Kapitel 2.3.5),
- Teambuilding-Maßnahmen (Kapitel 2.3.6) und
- Ernährung (Kapitel 2.3.7).

2.3 Ableitung von Maßnahmen

In diesem Teil der Arbeit werden nun aus der Analyse und den Handlungsfeldern folgende Maßnahmen abgeleitet, welche einzeln betrachtet und deren Grundlagen vorgestellt werden, um diese Teilbereiche später in einem Konzept zusammenzuführen.

2.3.1 Trainingsperiodisierung

Vor einer jeden detaillierten Planung steht ein Ziel. Ein guter langfristiger Trainingsplan oder ein gutes ganzheitliches Gesundheitsmanagement sollten also immer auf das Erreichen von Zielen abgestimmt sein. Der Plan ist hierbei die Antwort auf die Frage: Wie oder mit welchen Maßnahmen komme(n) ich/wir zu diesem Ziel? Auch sollte der Plan im Anschluss danach beurteilt werden können, ob die Ziele durch diesen Plan erreicht wurden. Wenn dies nicht der Fall war, sollte analysiert werden, warum. Mögliche Ursachen sollten im Anschluss behoben werden, insofern dies möglich ist.

In der Praxis im Leistungssport wird oft Erfolg als das Erreichen von quantitativen Zielen bewertet. Beispielsweise sind hier die Teilnahme an den Playoffs, der Gewinn einer Meisterschaft oder auch nur das Gewinnen eines Spiels zu nennen. Jedoch gibt es ein Problem, weshalb diese Zielsetzungen unangenehme Folgen nach sich ziehen können. Nämlich: Die äußeren Bedingungen, die zu wenig beeinflussbar sind und aber einen großen Einfluss auf das Erreichen dieser (quantitativen) Ziele haben. Denn, egal wie gut oder schlecht sich Spieler oder ein Team entwickeln, es könnte trotzdem sein, dass Ziele nicht erreicht werden, weil Verletzungen, 'übermächtige' Gegner oder sonstige Umstände die Zielerreichung verhindern. Auch spielt die Entwicklung bei solchen quantitativen Zielen kaum eine Rolle. Anders ist es bei qualitativen, also messbaren Zielen. Hier geht es um die Entwicklung des Einzelnen sowie des Teams. Ein Spieler

soll beispielsweise einen technisch sauberen Wurf erlernen und nicht mehr aus der Schulter den Ball nach vorn stoßen, sondern nach oben werfen. Der Aufbauspieler muss schnell erkennen können, wann die gegnerische Mannschaft eine Mann-Mann-Verteidigung oder eine Ball-Raum-Verteidigung spielt und dementsprechend unterschiedliche Systeme für die Angriffe dagegen starten. Im Team sollen alle Spieler eine gewisse Grundschnelligkeit haben, welche ihnen ermöglicht, eine Strecke in einer bestimmten Zeit laufen zu können.

All diese Dinge haben mit persönlicher Entwicklung und der Entwicklung des Teams zu tun und noch besser: Einen großen Teil der Zielerreichung hat man selbst in der Hand. Und es kann rational nachvollzogen werden, ob das Ziel erreicht wurde. Um also eine Entwicklung bewerten zu können, müssen vorher Ziele definiert worden sein, welche qualitativ sind und die dann mit einem Trainingsplan erreicht werden (sollen). In dieser Arbeit werden deshalb ausschließlich qualitative Ziele festgelegt. Das Konzept und deren einzelne Bestandteile werden auf diese Ziele abgestimmt. Die Periodisierung von Trainingseinheiten findet folglich auf verschiedenen Ebenen statt. Umfangreich wird die Trainingsplanung, wenn man einzelne Trainings aufeinander aufbaut und die gesamte Saison als dynamischen Entwicklungsprozess gestaltet und plant. Ab hier unterscheidet sich der moderne Ansatz der Trainingssteuerung im Basketball von der klassischen Periodisierung bezüglich Trainingseinheiten. Der Grund ist einfach: In der klassischen Periodisierung wird davon ausgegangen, dass in einer langen Vorbereitungszeit (Pre-Season) durch Training eine Grundlage an allgemeiner und danach spezifischer Kondition und Koordination bei den Athleten geschaffen wird und die Athleten dann zu den entscheidenden Wettkämpfen ‚auf den Punkt‘ fit sind. Problem hierbei ist folgendes: Die lange Saison (September bis April) erfordert ein Umdenken in der Planung, denn nach der klassischen Trainingsplanung müssten alle konditionellen Grundlagen für eine Wettkampfphase (von insgesamt einem dreiviertel Jahr) innerhalb von den höchstens verbleibenden acht Wochen der Vorbereitungssaison gelegt worden sein. Tatsache ist, dass trotzdem viele Trainer nach der klassischen Periodisierung ihren Saisonplan machen und dabei eins passiert: Trotz fast ganzjährigem Konditionstraining verbessern sich die Athleten nur in einem Bereich, der maximal zwei Monate lang ist, da innerhalb der Saison nur die aktuelle Leistungsfähigkeit gehalten werden soll. Dies ist höchst ineffizient und kann langfristig zu Problemen im konditionellen Bereich, sprich der Athletik des Spielers, führen. Kurz- und mittelfristig können deutliche athletische Nachteile (aufgrund von mangelndem Training in diesem Bereich) in Spielen einerseits der körperlichen Gesundheit schaden, da körperliche Verletzun-

gen bei einem schnellen, dynamischen Spiel mit Kontakt zum Gegenspieler passieren können. Andererseits ist es für die seelisch-mentale Gesundheit nicht optimal, wenn Athleten das gesamte Jahr trainieren und es über den größten Zeitraum keine Fortschritte in diesem trainierten Bereich gibt. Frustration, dass sich hartes Training nicht auszahlt, kann die Folge sein. Dies kann zu einem frühen Drop out/Karriereende führen und ist unter allen Umständen zu vermeiden. Ein neues Konzept berücksichtigt, dass es drei entscheidende Punkte bei der groben Trainingsplanung einer Saison gibt:

- Allgemeine Kondition und Koordination,
- zielgerichtete Kondition und Koordination,
- basketballspezifische Technik und Taktik sowie das Spiel.¹⁶

In der klassischen Ansicht werden die einzelnen Punkte sehr getrennt voneinander trainiert, wie oben beschrieben wurde. Aufgrund des knapperen Zeitplans und vor allem der Verschiebung der Prioritäten, wird folgendes Muster verstärkt angewendet: Alle drei aufgeführten Elemente sollen ganzjährig trainiert werden.¹⁷ Was sich jedoch ändert und dieses Konzept prägt, ist die Gewichtung dieser drei Elemente in den einzelnen Trainings bzw. den nun vorgestellten Phasen der Saisonplanung und die daraus resultierende Blockverteilung von Schwerpunkten.

In der Vorbereitungsperiode 1 (etwa Mai bis Anfang August) wird der Schwerpunkt auf vielseitiges bzw. allgemeines Konditions- und Koordinationstraining gelegt (über 50 Prozent des Trainings), jedoch sollen die anderen beiden Elemente ebenfalls einen Anteil des Trainings ausmachen. Auch werden Mannschaften im Nachwuchsbereich neu zusammengesetzt und die Spieler im Team lernen sich in dieser Phase teils erst kennen. Interessant ist hierbei die Lage der Sommerferien, welche meist ideal für vielseitiges, sprich unspezifisches Konditions- und Koordinationstraining genutzt werden können. Dies macht beispielsweise viele Aktivitäten als Team denkbar, welche auch als Teambuilding-Maßnahmen eingesetzt werden können und nichts mit Basketball zu tun haben müssen. Zudem sind viele Maßnahmen für einzelne Spieler auch ohne Training oder Trainer möglich, wie beispielsweise Klettertouren oder sonstige Aktivitäten

¹⁶ Vgl. Bauer/Bösing/Lau et al, 2014 Seite 306

¹⁷ ebenda, Seite 304

mit vielen nicht-basketballspezifischen konditionellen oder koordinativen Aspekten. Doch dazu später mehr im Konzept.

Im Anschluss daran beginnt die Vorbereitungsperiode 2 (etwa August/Ende der Sommerferien bis Mitte September/Saisonbeginn). Der Anteil von allgemeinen konditionellen und koordinativen Elementen wird drastisch reduziert, während nun der Schwerpunkt auf zielgerichteter Kondition und Koordination liegt. Auch steigen hier die Anteile von basketballspezifischen Technik- und Taktikelementen sowie die Anteile der Spiele. Ein wichtiger Punkt ist folgender: Je näher die Ferien am Saisonbeginn liegen, umso spezifischer muss im Kraft- und Ausdauertraining gearbeitet werden, um einen optimalen Start in die Saison gewährleisten zu können. Das heißt also im Umkehrschluss: Umso näher die Ferien/Urlaubszeit am Saisonbeginn liegt, umso weniger zielorientiertes Kraft- und Ausdauertraining sollte stattfinden, da in dieser Zeit der Anteil von spezifischen Elementen steigt. Allerdings sei nochmal betont dass dieses Konzept darauf basiert, dass alle drei Komponenten ganzjährig trainiert werden und nicht wegfallen, sondern nur weniger Anteile im Training bekommen.

Wie schon vorweg genommen, schließt sich zu Saisonbeginn die Wettkampfperiode 1 an. Hier wird der Anteil der zielorientierten Koordinations- und Konditionselemente zugunsten der spezifischen weiter zurückgefahren. Es wird also allgemein weniger Konditions- und Koordinationselemente, dafür mehr Technik-, Taktik- und Spielelemente geben. Zu bedenken ist hierbei auch, dass nun in der Regel Turnier- oder Ligaspiele an Wochenenden stattfinden. Das bedeutet, dass der Umfang der sportlichen Aktivitäten zunimmt, weshalb in den Trainingseinheiten darauf reagiert werden muss und die Intensität im Vergleich zu den Vorbereitungsperioden gesenkt werden sollte, um den Organismus an den höheren Umfang über die gesamte Woche hinweg zu gewöhnen und die Leistungsfähigkeit nicht negativ zu beeinflussen. Die Wettkampfphase geht zumeist bis in den April hinein, jedoch kommt es Mitte Dezember bis Mitte Januar zu einer spielfreien Zeit, welche als Übergangsperiode bezeichnet wird.

Wichtig ist, dass im Anschluss an den Jahreswechsel der entscheidende Teil der Saison bevorsteht, sprich: entscheidende Spiele um Playoffs oder Playdowns, Meisterschaftsspiele etc. Hier, wo es um viel geht, werden die Spiele oft intensiver geführt bzw. die Spieler agieren körperlicher. In dieser Übergangsperiode kommt es daher dazu, dass nun ein vielseitiges Konditions- und Koordinationstraining etwas zunimmt (aufgrund von Ferienzeiten vorteilhaft), auch um in den folgenden Spielen durchhalten

zu können und um eine Art kurze Vorbereitung auf die zweite Saisonhälfte machen zu können.

Im Anschluss geht es Mitte Januar bis Saisonende (meist Mitte April) mit der Wettkampfperiode 2 weiter, welche von der Gewichtung her mit der Wettkampfperiode 1 identisch ist.

Nach dem Ende der Saison, sprich nach den letzten Spielen, kommt die Übergangsphase 1. Das heißt im Jugendbereich, gerade sind die Meisterschaften gespielt worden, werden nun die Teams bzw. Altersklassen bald umgestellt. Diese Phase liegt meist Mitte April bis Anfang Mai. Die Trainings werden mit vielen regenerierenden Elementen gefüllt, die Teammitglieder bereiten sich auf eine Ende der Saison vor und die Inhalte des Trainings sind größtenteils nicht basketballspezifisch, sondern allgemein gehalten, um Belastungen der letzten Saison körperlich zu verarbeiten und danach wieder ‚frisch‘ in die Vorbereitungsperiode starten zu können. Diese geht dann meist wieder bis zum August (siehe oben).

Zusammenfassend kann man sagen, dass nun ein Jahreszyklus in Phasen bzw. Perioden unterteilt ist, in denen Grundlagen für das Training in Form von Gewichtungen der einzelnen oben genannten Elemente gelegt worden sind. Diese Perioden lassen sich natürlich noch weiter unterteilen.

Dafür sollten nun Ziele für die einzelnen Teilabschnitte der Saison formuliert werden. Wichtig ist hier wiederum, dass die Ziele qualitativer Art sein müssen, um langfristig erfolgreich eine Entwicklung organisieren zu können. Auch können Teilziele aufeinander aufbauen, um ein großes Ziel nach einer längeren Zeit zu erreichen. Sinnvoll als nächstkleinere Stufe der Planung zur Teilzielerreichung nach den einzelnen Perioden einer Saison sind Makrozyklen. So wie sie vom Deutschen Basketballbund definiert werden, sind dies Planungsetappen von vier bis acht Wochen, manchmal auch weniger. Der Sinn solcher Pläne ist es, durch diese meist vier Wochen umfassenden Pläne, Teilziele zu erreichen, welche im koordinativen, konditionellen oder technisch-

taktischen Bereich liegen können.¹⁸ Im Jugendbereich ist es sinnvoll, neue technische oder taktische Aspekte in solchen Makrozyklen zu erarbeiten, zu erlernen und zu festigen, da das Verinnerlichen solcher neu erlernten Bewegungsprozesse verstanden und oft wiederholt werden muss. Dazu mehr im Kapitel Koordination/Bewegungslernen. Diese Schwerpunktsetzung in den Makrozyklen ermöglicht ein sogenanntes Blocktraining. Das heißt, es wird ein Schwerpunkt im Bereich Ausdauer oder Kraft in einem besonderen Umfang trainiert. In diesem angesprochenen ‚Block‘ kommt es zwar zu erhöhter Ermüdung des Athleten und dementsprechend kurzfristig zu einer Verringerung der aktuellen Leistungsfähigkeit, jedoch steigt die Formkurve nach entsprechender Regeneration deutlicher als bei einer kontinuierlich erhöhten Belastung. In der Regenerationsphase kann der Schwerpunkt auf andere Trainingsinhalte gelegt werden, sodass Regeneration und Training eines anderen Schwerpunktes gleichzeitig möglich sind. Besonders interessant ist der Einsatz von Blocktraining, gesteuert durch Makrozyklen, im Zeitraum der Wettkampfperioden. Mehr dazu im Kapitel Konditionstraining.

Es entsteht also zunehmend ein Rahmenplan für einzelne Trainingseinheiten, in denen sich mittel- und langfristig die Inhalte, Gewichtungen etc. leicht ändern. Dass allerdings speziell Regenerationszeiten eine kurzfristige Strukturierung von Trainingseinheiten unumgänglich machen, ist offensichtlich.

Diese Wochenpläne werden auch Mikrozyklen genannt. Sie beinhalten explizit die Steuerung von Belastungen und entsprechender Regenerationszeit. So kann auch bei mehreren Trainings pro Woche dieses sinnvoll aufeinander abgestimmt werden, sodass einzelne Trainings noch besser geplant werden können um einen langfristigen Effekt zu erzielen. Wichtig ist hierbei, trotz Schwerpunktsetzung im Blocktraining, die optimale Regenerationszeit bis zum nächsten verstärkten Reiz zu planen und somit das Training kurzfristig so aufeinander abzustimmen, damit es eine langfristige Entwicklung geben kann.¹⁹

¹⁸ Vgl. Bauer/Bösing/Lau et al, 2014 Seite 307

¹⁹ Vgl. ebenda, Seite 306

Nun sind viele Strukturen für einzelne Trainings schon durch die langfristige Planung festgelegt. Doch jeder einzelnen Trainingseinheit muss auch eine gewisse Grundstruktur eingeräumt werden, um sie effektiv und effizient ablaufen zu lassen. Gewisse Parallelen vom Aufbau einer Saison sind zu erkennen. In der klassischen Grundstruktur einer einzelnen Trainingseinheit (welche in der Regel 90 bis 120 Minuten geht), beginnt man mit einer 15- bis 20-minütigen Erwärmung, auch warm up genannt. Das Ziel ist hierbei, dass Körper und Psyche des Athleten vorbereitet und aktiviert werden, um danach Leistung zu erbringen und dafür optimal gerüstet zu sein. Als Grundregel gilt, um die Wahrscheinlichkeit der Überlastung oder Unterforderung der Athleten auszuschließen, ist es sinnvoll, vor einem sehr anstrengenden Hauptteil ein eher körperlich weniger anstrengendes warm up zu machen bzw. andersherum.

Das warm up wird erst allgemein erwärmend gestaltet, dann zielgerichtet und spezifisch auf die im Training geforderten Elemente abgestimmt. Im Detail heißt das, es werden im spezifischen warm up Muskelgruppen gezielt auf Belastungen oder Bewegungen im weiteren Trainingsverlauf vorbereitet. Am Ende des warm ups können ein kurzes dynamisches Dehnen, sowie Sprints erfolgen.

Bei der Planung einer Erwärmung werden also allgemeine Inhalte des Aufwärmens vor die speziellen gestellt, die Belastung mit denen des anschließenden Trainings abgestimmt und die Intensität im Laufe der Erwärmung gesteigert, sodass am Ende der Erwärmung die optimale, aktuelle Leistungsfähigkeit des Athleten abgerufen werden kann und diese im anschließenden Hauptteil der Trainingseinheit auch zur Verfügung steht.

Der eben genannte Hauptteil ist der zweite Abschnitt einer Trainingseinheit. Dies ist wie der Name schon sagt, der eigentliche Schwerpunkt im Training, in dem technisch-taktische Schwerpunkte gesetzt werden und das Athletiktraining hauptsächlich stattfindet. Möglich ist hier die Wahl von einem oder mehreren Schwerpunkten. Speziell im Jugendbasketball wird empfohlen, nicht mehr als zwei technisch-taktische Schwerpunkte zu setzen, da sonst kognitive (geistige) Überforderungen oder Überlastungen nicht ausgeschlossen werden können und die Gefahr besteht, dass das Erlernete nicht korrekt umgesetzt werden kann. Falls die beiden Schwerpunkte (beispielsweise Wurf und defensive Fußarbeit) sehr stark unterschiedliche Muskelgruppen beanspruchen, ist eventuell zwischen diesen beiden Bereichen wieder ein kurzes warm up nötig, um Überlastungen bzw. Verletzungen zu vermeiden und das Training effektiv und effizient gestalten zu können.

Das cool down bildet nach dem Hauptteil den Schluss der Trainingseinheit. Auch hier erklärt der Name schon den Sinn: Der Abschnitt soll den leistungsbereiten Organismus kontrolliert zurückfahren und die Regeneration einleiten. Interessant ist hierbei, dass schon zehn bis 15 Minuten lockeres Ausdauertraining (also extensiv, ohne Anstrengung für den Athleten) den Stoffwechsel anregen und die Regenerationszeit der beanspruchten Muskeln drastisch verkürzen.

Zusammengefasst heißt das: Im warm up wird durch ein erst allgemeines, danach spezielles Aufwärmen die Leistungsfähigkeit des Athleten hergestellt, damit sie im Hauptteil abgerufen und mit ihr trainiert werden kann. Und im anschließenden cool down wird aktiv der auf Leistung eingestellte Organismus zurückgefahren und die Regeneration eingeleitet.

Um nun optimal in das nächste Kapitel überleiten zu können, muss festgelegt werden, in welcher Reihenfolge ein Training von verschiedenen Schnelligkeits-, Kraft- und Ausdauerarten innerhalb einer Trainingseinheit sinnvoll ist. Das ist eine Empfehlung, um das Training zu optimieren und dass es dem Müdigkeitsgrad des Athleten angepasst wird, um Verletzungen und Überlastungen nicht zu provozieren. Diese Reihenfolge sollte im Training eingehalten werden, wobei es nicht notwendig ist, alle genannten Konditionsbestandteile in einem Training zu trainieren:

- Konzentration, Reaktivkraft, Schnelligkeit,
- Schnellkraft,
- Schnellkraftausdauer,
- Kraft,
- Kraftausdauer und
- Ausdauer.²⁰

²⁰ Vgl. Bauer/Bösing/Lau et al, 2014 Seite 310

2.3.2 Kraft- und Ausdauertraining

Beim Krafttraining im Basketball sollte zwischen Krafttraining zur Verbesserung der Spielfähigkeit und präventivem Krafttraining unterschieden werden. Das Krafttraining zur Verbesserung der Spielfähigkeit muss daher im Sinne der Gesundheit optimiert werden und an die Regenerationszeiten angepasst werden. Laut Steinhöfner ist eine vollständige Regeneration bei einer erhöhten Leistungsfähigkeit nach 48 bis 72 Stunden erreicht.²¹

Dies hat zur Folge, dass das entstehende Konzept im Bereich von einzelnen Trainingseinheiten sowie im Bereich der Makrozyklen aufeinander abgestimmt werden muss. Zur Verbesserung der Spielfähigkeit führen besonders drei Kraftarten: Reaktivkraft, Schnellkraft und die Schnellkraftausdauer.

Richtungswechsel und Sprünge beanspruchen die Reaktivkraft, welche früher noch als Unterkategorie der Schnellkraft, seit einiger Zeit jedoch als eigenständige Art der Kraft behandelt wird. Als Reaktivkraft „bezeichnet man die Fähigkeit des Organismus aus einer abbremsenden (exzentrisch) Bewegung heraus, in kürzester Zeit einen möglichst hohen konzentrischen Kraftstoß realisieren zu können.“²² Durch die vielen abrupten Richtungswechsel im Basketball ist ein Training dieser Kraftart unverzichtbar! Schnellkraft wird definiert, als „die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems, den Körper, Teile des Körpers [...] oder Gegenstände [...] mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen“.²³ Hier ist also nicht das schnelle Starten oder Reagieren wie bei der Reaktivkraft, sondern das schnelle Bewegen gemeint. Auch kann es als azyklische Schnelligkeit interpretiert werden, was die Wichtigkeit für den Sport Basketball noch deutlicher betont. Wie in der Analyse (Kapitel 2.2.1) angesprochen, gilt zu häufiges oder zu intensives Schnellkrafttraining als Auslöser des Krankheitsbildes des Springerknies. Von einem übermäßigen bzw. zu häufigen Gebrauch dieser Trainingsform ist also abzuraten, dennoch ist dieses Training unverzichtbar für Basketballer. Im Umkehrschluss heißt dies, gezieltes Training an die Regenerationszeiten anzupassen und Schnellkrafttraining effizient einzusetzen. Auch eine Kopplung mit langfristig angeleg-

²¹ Steinhöfner, 2008 Seite 47

²² ebenda, Seite 378

²³ Weineck, 2010, Seite 374

tem Koordinationstraining sollte dieses Verletzungsrisiko reduzieren. Ein kurzfristiges Üben der gebrauchten Technik vor den jeweiligen Schnellkraftübungen erscheint hier als notwendig und zielführend, um einerseits den Trainingseffekt optimal auszunutzen und andererseits das Risiko einer Verletzung bzw. negative Folgen zu minimieren. Schnellkraftausdauer ist die Grundlage zur Aufrechterhaltung der Schnellkraft über einen längeren Zeitraum hinweg.

Präventives Krafttraining beinhaltet die Schaffung von Körperstabilität in Rumpf und den Beinachsen. Diese Stabilität wird in Form von Kraftausdauer trainiert. Kraftausdauer „lässt sich als Ermüdungswiderstandsfähigkeit gegenüber Belastungen größer als 30 % des individuellen isometrischen Kraftmaximums definieren“.²⁴ Erforderlich ist dies, da die meisten Verletzungen als Folge von ‚Landungen‘ nach einem Sprung entstehen. Demzufolge wird mit der Stärkung der kompletten Beinachsen die Wahrscheinlichkeit eines Umknickens in Sprung- oder Kniegelenk beim Landen reduziert. Aufgrund der Dynamik des Spiels ist eine stabile Rumpfmuskulatur, die Kontakt mit Gegenspielern in der Luft abdämpfen kann, sehr wichtig. Es wird vermutet, dass mangelnde Rumpfstabilität zu einem erhöhten Verletzungsrisiko führt. Um den Zusammenhang zu bestätigen, hat der DBB Studien in Auftrag gegeben. Die Ergebnisse dazu stehen noch aus.

Zuletzt muss in dem hochintensiven Spiel Basketball einer Ermüdung entgegengewirkt werden. „Eine Ermüdung [...] äußert sich in abnehmender athletischer Leistung, koordinativ-technischen Störungen und eingeschränkter taktischer Entscheidungsfindung.“²⁵ Da koordinative Arbeit beim Abspringen, Abbremsen, Beschleunigen, Landen etc. sehr präzise ausgeführt werden muss, um das Verletzungsrisiko nicht zu steigern, ist eine hohe Resistenz gegen allgemeine Ermüdung des Athleten notwendig. Eine schnelle Regeneration und einen hohen Widerstand gegen Ermüdung werden gleichermaßen in Form von Ausdauertraining sichergestellt. „Ausdauer beinhaltet [...] die

²⁴ ebenda, Seite 379

²⁵ Bauer/Bösing/Remmert et al, 2014 Seite 36

Komponenten Ermüdungswiderstandsfähigkeit [physisch], Ermüdungstoleranz [psychisch] und Wiederherstellungs- bzw. Regenerationsfähigkeit.“²⁶

Einwurf: Bereits beim Lesen der Inhaltsangabe fällt sofort auf: Trotz ganzheitlichem Ansatz ist Schnelligkeitstraining nicht Teil dieser Arbeit. Da Basketball als eine der schnellsten Hallensportarten gilt, scheint es verwerflich, Schnelligkeitstraining nicht in ein Trainingskonzept aufzunehmen. Dennoch: Da Basketball jedoch vornehmlich schnelle Antritte und Richtungsänderungen im Unterschied zu wirklichen Sprints beinhaltet, ist der Fokus auf Reaktivkraft und Schnellkraft gelegt worden, welche diese schnellen Antritte und Richtungswechsel möglich machen.

2.3.3 Koordinationstraining und Bewegungslernen

In diesem Bereich wird allgemeines Koordinationstraining und Bewegungslernen (Technikerlernung) definiert und erklärt werden. Bei diesen zwei Begriffen gibt es signifikante Unterschiede, obwohl sie oft fast synonym gebraucht werden und in der Praxis auch teilweise verschwimmen bzw. ineinander übergehen. Koordination ist definiert, als „das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur“.²⁷ Technik ist „eine konkrete und sportartspezifische Bewegungshandlung zur Lösung einer Bewegungsaufgabe“.²⁸ Steinhöfner spricht bei Koordination und Technik auch von „allgemeinen und speziellen Bewegungsfertigkeiten“.²⁹ Koordination ist hierbei mehr als Basis für spätere Technikerlernung zu betrachten. Besonders wichtig ist das Koordinationstraining für schnell wachsende Athleten im Jugendalter, welche oftmals konstitutionell bedingte Koordinationsprobleme durch Wachstumsschübe haben. Deshalb ist ein Erlernen des Umgangs und der Koordinierung des Körpers mit seinen Extremitäten sehr wichtig für Verletzungsprophylaxe und für die komplette Talententwicklung. Ein vielfältiges Koordinationstraining soll die motorische Lernfähigkeit erhöhen, also dafür sorgen, dass später Bewegungen und Techniken schneller erlernt werden und der Athlet allgemein präzisere Bewegungen durchführen kann.

²⁶ ebenda

²⁷ ebenda, Seite 92

²⁸ ebenda

²⁹ ebenda

Ziel eines systematischen Koordinationstrainings ist: Den Athleten immer wieder auf vielfältige Weise, mit einem breiten Spektrum an Bewegungsaufgaben an den Rand seiner aktuellen koordinativen Möglichkeiten zu bringen. Dies sollte so geschehen, dass es weder zu einer Unterforderung, noch zu einer Überforderung dieser koordinativen Fähigkeiten kommt, sondern genau an dem Limit gearbeitet wird, wo der Athlet die gestellten Bewegungsaufgaben ‚gerade so‘ bewältigen kann. Wichtig ist, hierbei zu beachten, dass die Ermüdung hauptsächlich mentaler Art ist. Da es bei koordinativem Training um das Verbessern von Bewegungen und deren Qualität geht und dazu der Fokus auf die Informationsaufnahme, das Fühlen des eigenen Körpers etc. gelegt werden muss, sollte jegliches Koordinationstraining am Anfang der Trainingseinheit erfolgen. Dieses Training hat deswegen im warm up oder spätestens zu Beginn des Hauptteils zu erfolgen.

Techniktraining muss jedoch im Gegensatz zum Koordinationstraining nicht in diesem Bereich stattfinden, sondern kann unabhängig von dem Fortschritt der jeweiligen Trainingseinheit separat durchgeführt werden. Die besondere Herausforderung im Techniktraining ist es, dass (wie in den meisten Ballsportarten) die Technik im Spiel unter koordinativen Druckbedingungen – wie Zeit, taktische Maßnahmen oder dem Gegner – erbracht und ausgeführt werden muss.

Technik muss also nicht nur erlernt, sondern im zweiten Schritt automatisiert und im letzten Schritt anwendbar gemacht werden, da sonst ein Abrufen der technischen Fähigkeiten in Spielen unter Druck kaum möglich ist. Dies lässt sich gut in einem Makrozyklus einplanen, da erst das Technikerwerbstraining (Neu-Lernen, Grobformung, Feinformung) und dann die Festigung mit verschiedenen Variationen und verschiedenen Anpassungen an Situationen erfolgt. Danach kommt eine weitere speziell nun für den Basketballsport wichtige Phase: das Technikanwendungstraining. Hierbei muss der Athlet die richtigen Technikanpassungen, die er/sie erlernt hat, für Situationen erkennen, auswählen und anwenden. Hier gehen Technik- und Taktiktraining ineinander über, da die Technik in taktischen ‚Wenn-dann-Mustern‘ angewendet wird. Präventiv kann ein langfristig angelegtes Koordinations- und Techniktraining fast allen Sehnenverletzungen vorbeugen. Sehnenverletzungen entstehen, wenn „falsche Bewegungs-

abläufe oder -muster, die sich über Jahre eingeschliffen haben“³⁰ oder „muskuläre Ungleichheiten (muskuläre Dysbalancen)“³¹ auftreten. Ziel ist also eine perfekte koordinative Bewegungsausführung.

Das heißt für den Trainer: Koordinationstraining hat das Ziel, die motorische Lernfähigkeit, kurz Bewegungslernen, zu verbessern. Technik wird erst in Mustern wiederholt, bis diese verinnerlicht sind. Diese Muster werden variiert und an Situationen angepasst. Im Anschluss wird trainiert, wann der Athlet welche Technik(variation) anwenden kann bzw. muss und wie er durch Informationsaufnahme schnell und präzise diese Erkenntnis bekommt. Sehnenverletzungen können durch ein solches Training zu einem großen Teil verhindert werden.

2.3.4 Faszientraining

Ein völlig neues Thema der Wissenschaft ist das Faszientraining. Faszien werden im Volksmund auch mit dem Begriff Bindegewebe benannt. Im Duden wird die Faszie als „sehnenartige Muskelhaut“³² definiert. Faszien umschließen jede Muskelfaser, jedes Muskelbündel und jeden Muskel (tiefliegende Faszien), umhüllen aber auch alle Organe (viszerale Faszien) und geben dem menschlichen Körper Form und Struktur (oberflächliche Faszien). Das Fasziennetzwerk im Körper hat allgemein vier grundlegende Funktionen:

- Formen,
- Bewegen,
- Versorgen und
- Kommunizieren.³³

Was macht die Faszien nun für den Sport so interessant und welchen Einfluss kann das Fasziennetzwerk auf die Gesundheit des Menschen haben?

³⁰ Gehrke, 2009 Seite 60

³¹ ebenda

³² Hrsg. Duden, 2009 Seite 427

³³ Vgl. Schleip, 2015 Seite 26

Bei der Thematik Sport wird es besonders um die tiefliegenden Faszien gehen. Faszien unterstützen und übertragen die Arbeit der Muskulatur auf den Bewegungsapparat. Durch einseitige Belastung oder fehlende Bewegung kann Muskelgewebe und Bindegewebe verhärten. In der Praxis sieht man das oft beispielhaft in Form von Verhärtungen oder Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich. Eine solche Verhärtung kann den Lymphfluss blockieren oder stark einschränken, da der Lymphfluss ausschließlich durch Muskelarbeit in Gang gehalten wird und die Lymphkanäle im Bindegewebe lokalisiert sind. Eine langanhaltende Muskelverspannung kann also zu merklichen Beeinträchtigungen des Lymphflusses führen. Da durch die Lymphflüssigkeit Nährstoffe zu Zellen hin- und Abfallstoffe von Zellen weggeführt werden, kann es hierbei zu Unterversorgung der Zellen im Bereich der Verspannung kommen. Eine Entzündung ist dann wahrscheinlich, da Abfallstoffe nicht abtransportiert werden können³⁴. Allerdings gibt es noch weitere gravierende Folgen: Sollte der Lymphfluss blockiert werden oder unzureichend geschehen, lagert sich das im Lymphfluss befindliche Fibrinogen als Fibrin im Bindegewebe ein. Die ursprüngliche Aufgabe von Fibrin ist es, als eine Art Klebstoff in der Blutgerinnung zu fungieren. Da im Normalfall keine Wunde in diesem Bereich anzutreffen ist, verklebt das Fibrin nun das Bindegewebe anstatt für eine Blutgerinnung in einer Wunde zu sorgen. Das Bindegewebe verklebt und verdickt sich an dieser Stelle. Dies kann zur Folge haben, dass im Bindegewebe befindliche Nerven eingequetscht werden, was wiederum starke Schmerzen in diesem Bereich auslöst. Das Einnehmen einer Schonhaltung ist meist die Folge, da mit zunehmender Verdickung des Bindegewebes ein Beugen und Strecken der betroffenen Gelenke immer schmerzhafter wird. Dies wiederum kann eine Überlastung an anderen Stellen im Bindegewebe nach sich ziehen. Eine andere Folge ist der Verlust von Zugkraft und Flexibilität des Bindegewebes und damit einhergehend eine Bewegungseinschränkung der betroffenen, schlecht versorgten Muskelfasern.³⁵ Eine wichtige Aufgabe ist also das Lösen von Verspannungen, bevor sie langfristig Schäden anrichten können. Eine (kosten)günstige Lösung dafür, ist eine Selbstmassage beispielsweise mit einer Blackroll. Hier soll das Gewebe revitalisiert werden, der Austausch von Lymphflüssigkeit wird angeregt und Verhärtungen sollen gelöst werden, indem sanfter Druck auf die tiefer liegenden Muskeln und das Bindegewebe ausgeübt wird.

³⁴ Vgl. Schwind, 2014 Seite 29-77

³⁵ Vgl. ebenda

Was muss außerdem beachtet werden, damit das Bindegewebe keinem unnötigen, gesundheitlichen Risiko ausgesetzt ist? Wie kann man dieses elastische Element der Faszien erhalten oder verstärken? Kann es für den Sport optimiert werden? Die Kollagenfasern (aus denen Faszien bestehen) weisen eine Netzform auf und jede Faser für sich ist gewellt. Diese Form macht die Elastizität der Faszien aus, welches bildlich mit einer Sprungfeder vergleichbar ist. Ein Dehnprogramm für das Bindegewebe sollte zwei- bis dreimal pro Woche gemacht werden, wobei es sanfte, kontrollierte Bewegungen beinhalten sollte, um die Elastizität der Faszien zu erhöhen bzw. beizubehalten. Abschließend lässt sich speziell zu der Thematik der Faszien sagen, dass die Forschung zu diesem Thema derzeit noch sehr am Anfang ist, weshalb noch Unklarheiten bestehen und viele von der Forschung unbestätigte Informationen verbreitet werden. Es gibt inzwischen sehr viele Kurse etc. wo Faszientraining im Mittelpunkt eines Workouts steht. Für diese Arbeit gilt jedoch ein Grundsatz, welcher auch von Robert Schleip, einem der renommiertesten Faszienforscher Deutschlands, klargestellt wurde: Das Training der Faszien ist ein Ergänzungstraining, welches das Training ganzheitlicher und effektiver macht, ohne aber sonstige wichtige Bestandteile des Trainings zu ersetzen.³⁶

2.3.5 Mentales Training

In der unterschiedlichen Fachliteratur dazu findet sich keine einheitliche Systematisierung des mentalen Trainings. Einige Definitionen sehen den Begriff des mentalen Trainings nur als „das Erlernen oder Verbessern eines Bewegungsablaufes durch intensives Vorstellen ohne gleichzeitiges tatsächliches Üben“.³⁷ In einigen neueren Veröffentlichungen wird der Begriff des mentalen Trainings erweitert, wobei hier alle Formen des systematischen Übens von psychologischen Fertigkeiten mit dem Ziel der individuellen oder kollektiven Leistungssteigerung im Sport gemeint sind.³⁸

³⁶ Vgl. Schleip, 2015 Seite 11

³⁷ Beck, 1977 Seite 212

³⁸ Vgl. Bauer/Bösing/Lau et al, 2014 Seite 142

Mentales Training hat in dieser erweiterten Definition das Ziel, einerseits vorausschauend die Handlungsfähigkeit des Sportlers zu entwickeln und andererseits aktuelle Probleme zu lösen.³⁹

Im Mittelpunkt dieses Kapitels werden drei ausgewählte Formen des mentalen Trainings stehen:

- Zielsetzungstraining,
- Visualisierung und
- Psychoregulationstraining.

Um einen Spieler sowie sein komplettes Team zu einem zielorientierten Arbeiten in Trainingseinheiten und Spielen zu befähigen, müssen im ersten Schritt fordernde, aber realistische Ziele gesetzt werden. Dies erfolgt, wie der Name schon sagt, im Zielsetzungstraining. Dieses beginnt in der Vorbereitungsperiode 2 und wird im Laufe der Saison immer wieder kontrolliert. Hier sind die Übergänge von mentalem Training zu Teambuilding-Maßnahmen fließend, da das Zielsetzungstraining als und mit dem Team durchgeführt werden muss, sodann im Anschluss mit jedem Spieler einzeln. Eine Basis für ein produktives Arbeiten ist (nur) dann möglich, wenn das Zielsetzungstraining die wahren Ziele der Sportler aufdeckt und diese mit den Zielen des Teams vereinbar sind. Die Ziele

- sollen herausfordern, jedoch realistisch sein,
- sollen positiv formuliert werden,
- sollen qualitativer Art sein (aufgaben-, anstrengungs- und leistungsbezogen),
- sollen zusammen mit dem Trainer abgestimmt und schriftlich fixiert werden,
- sind so konkret wie möglich und objektiv kontrollierbar zu formulieren,
- sollen in kleine Teilziele und Abschnitte gegliedert werden und

³⁹ Vgl. ebenda, Seite 143

- sollen mit einer positiven Selbstinstruktion verknüpft werden.⁴⁰

Da mit dem Team in einer frühen Phase der Saison (Vorbereitungsperiode 2) die Ziele des Teams aufgestellt werden, müssen im Anschluss daran auch Ziele für die einzelnen Spieler gesetzt werden. Nun muss realistisch eingeschätzt werden, wie die wahrscheinlichen Entwicklungsmöglichkeiten mit den Zielen übereinstimmen und welche Teilziele erreicht werden können und müssen.

Ein nächster möglicher Schritt ist die Verinnerlichung durch eine Visualisierung. „Unter Visualisierung wird jener psychische Vorgang gefasst, bei dem eine Person bewusst innere Bilder erzeugt.“⁴¹ Es können erst bestimmte Ziele durch den Spieler bestätigend visualisiert werden, später jedoch auch im Techniktraining verstärkt die Visualisierung zur Leistungssteigerung eingesetzt werden. Hierbei gibt es gravierende Unterschiede, da eine Visualisierung der Technik eine perfekte Bewegung mit allen Details ermöglicht. Dazu gibt es drei Unterformen. Im subvokalen Training verbalisiert der Spieler zunächst mit eigenen Worten einen erwünschten Bewegungsablauf und gleicht dies im Anschluss auf seine Richtigkeit mit dem Trainer ab. Diese abgeglichene Version kann bei einer hohen Komplexität auch schriftlich fixiert werden. Der Spieler kann nun diesen Ablauf im Selbstgespräch aufsagen, um den Ablauf von technischen Bewegungen zu verinnerlichen.⁴²

Im verdeckten Wahrnehmungstraining erfolgt keine verbale, sondern eine optische Visualisierung. Hierbei soll sich der Spieler vorstellen, er würde sich selbst aus einer Beobachterperspektive dabei zusehen, wie er die gewünschte Bewegung ganz exakt ausführt, und soll deshalb hierbei auch auf kleine Details eingehen. Eine Unterstützung dieser Vorstellungskraft ist mit einer tatsächlichen Videoaufnahme möglich und kann somit anfangs vereinfacht bzw. das Ergebnis im Anschluss mit der Visualisierung verglichen und Rückschlüsse für das weitere Training gezogen werden.⁴³

Im idealmotorischen Training nimmt der Gegenspieler nicht die Außen-, sondern die Innenperspektive ein. Hierbei liegt der Fokus auf der optischen und haptischen Visuali-

⁴⁰ Vgl. ebenda Seite 144 -145

⁴¹ Bauer/Bösing/Lau et al, 2014 Seite 145

⁴² Vgl. Bauer/Bösing/Lau et al, 2014 Seite 147

⁴³ Vgl. ebenda, Seite 148

sierung der Bewegungsausführung. Wenn möglich, soll der Spieler sich dabei vorstellen, was genau er in dem Moment der Bewegungsausführung sieht und vor allem, was er bei den unterschiedlichen Teilbewegungen fühlt.⁴⁴ Um eine Visualisierung durchführen zu können, muss der Spieler in einen entspannten Zustand gebracht werden. Dieser Zustand wird Alpha-Zustand genannt. Das geschieht im Psychoregulationstraining.

„Unter dem Psychoregulationstraining sind alle Verfahren einzuordnen, die darauf abzielen, den Erregungszustand des Spielers leistungsfördernd zu optimieren.“⁴⁵ Neben diversen klinischen Verfahren, welche aufgrund ihrer Komplexität ohne Experten nicht angewendet werden können, sind hier einfache Atemübungen zu nennen, welche den Erregungszustand des Spielers beeinflussen und ihn entweder entspannen oder aktivieren können.

2.3.6 Teambuilding

Bei der Wahl geeigneter Maßnahmen zum Teambuilding kommt es oft auf die Phase der Gruppenentwicklung an, in der sich das Team gerade befindet. Hier sind Beobachtung und das Feingefühl des Trainers gefragt. Erschwert wird dies, da Teams nicht immer alle Phasen in dieser Reihenfolge durchlaufen, auch Phasen überspringen oder in eigentlich überstandene Phasen zurückfallen können. Hierbei werden möglicherweise kleinste Veränderungen in der Gruppe oder Veränderungen sozialer Bindungen eine große Rolle spielen. Jedoch können einzelne Prozesse des Zusammenwachsens als Team unterstützt werden. Das Ziel ist hierbei wie in der Definition von Gesundheit in Kapitel 1, den Spielern den Aufbau eines sozialen Netzwerkes zu ermöglichen, welches ihre positiven seelischen und körperlichen Empfindungen stärkt. Dieser Prozess kann nur bedingt von außen beeinflusst werden, jedoch können hier unterstützend zur aktuellen Stufe der Gruppenentwicklung Teambuilding-Maßnahmen eingeleitet werden.

Es gibt insgesamt fünf Stufen der Gruppenentwicklung:

⁴⁴ Vgl. ebenda

⁴⁵ ebenda, Seite 149

Die erste Stufe wird Forming genannt. Es ist die Kennenlernphase der einzelnen Gruppenmitglieder, sie ist geprägt von Unsicherheiten. Erste Sympathien und Antipathien werden entwickelt, erste Regeln werden eingeführt oder ergeben sich ‚von selbst‘. Es werden Grenzen ausgetestet und zum Schluss dieser Phase Ziele definiert und sich danach der Zielerreichung zugewandt.⁴⁶

In der zweiten Phase – Storming genannt – werden nun erste Verdachte von Sympathien oder Antipathien bestätigt oder fallengelassen. Es ist die Phase, wo Gemeinsamkeiten, vor allem aber Unterschiede deutlich erkennbar sind. Es kommt zu Machtkämpfen, in denen sich Grüppchen bilden, um die eigenen Interessen gegen die der Anderen durchsetzen zu können. Oft stellen Gruppenmitglieder hier das gemeinsame Ziel und den Weg zur Erreichung dieses Ziels in Frage. In dieser Phase ist es wichtig, dass es von einer Führungsperson eindeutige Regeln gibt. Daraus kann ein Grundsatz für die Führung einer Gruppe abgeleitet werden: Je größer die Unstimmigkeiten oder die Krisen sind, desto klarer müssen die Anweisungen von der Führungsperson sein. Auch sollten Konflikte im Team immer als Chance gesehen werden, daran als Team zu wachsen. Grundlage ist hierfür eine Aufarbeitung und eine sachbezogene, offene Konfliktlösung.⁴⁷

Sollten die Differenzen erfolgreich verarbeitet sein, befindet sich die Gruppe in der dritten Phase, welche als Norming bezeichnet wird. Die Macht- und Positionskämpfe sind zuende, die Rollenverteilung ist nun klar. In dieser Phase ist es typisch, dass die Beziehungen untereinander (wieder) sehr harmonisch sind. Hier bilden sich gemeinsame Normen, Werte und Erwartungen. Ein Wir-Gefühl entwickelt sich und mit dieser Ausgangslage ist die Gruppe nun dazu bereit, zusammen am Erreichen der Ziele zu arbeiten, ohne ablenkende Machtkämpfe etc. zu veranstalten.⁴⁸

Hier schließt sich die vierte, die Performing-Phase, an. Eine erfolgreiche Zusammenarbeit sowie schnelle und energiegeladene Aufgabenbewältigungen finden statt. Die Rollenverteilung ist hierbei klar, jedoch können die Rollen nun etwas flexibler gehalten

⁴⁶ Vgl. Stahl, 2012 Seite 82-109

⁴⁷ Vgl. ebenda, Seite 110-139

⁴⁸ Vgl. ebenda, Seite 140-163

werden, da die Struktur des Teams klar ist. Dies ist die Phase, in welcher die Top-teams agieren. Die Zusammenarbeit ist intensiv und verläuft positiv.⁴⁹

Danach gibt es natürlich noch eine Phase, welche sich mit dem Auseinanderfallen der Gruppe beschäftigt, sie wird *Adjourning* genannt. Diese letzte Phase der Gruppenentwicklung ist aber für diese Arbeit nicht relevant. Sie beschreibt lediglich, dass irgendwann das Ende der Gruppe kommt und diese Phase oft von Verlustängsten und Zweifeln bestimmt ist.⁵⁰

Wichtigste Erkenntnisse mit Relevanz zum Thema Gruppenzusammenhalt: Zieldefinition und Rollenverteilung sind Grundlage für ein strukturiertes Arbeiten als Team. Ein Wir-Gefühl und eine emotionale Verbindung zum Team/zur Gruppe ist die Grundlage für die langfristige Motivation, für die Gruppe das Beste zu geben. Teams, welche sich in der *Performing*-Phase befinden kennen ihre Rollenverteilung, können aber auch Rollen flexibler verteilen und als Team zusammen agieren. Die *Norming*-Phase ist für das Gesundheitsmanagement sehr wichtig, da sich hier entscheidet, ob ein die Gesundheit unterstützendes Netzwerk sozialer Beziehungen entsteht.

2.3.7 Ernährung

Im Bereich Ernährung sind natürlich eine individuelle Ernährungsplanung mit einem Spezialisten und eine Abstimmung auf den jeweiligen Bedarf anzustrebende Ziele. Allerdings wird dies in der Praxis kaum angewendet bzw. kann dies aufgrund von fehlenden Experten mit einer Zuständigkeit für den Nachwuchsbereich kaum verwirklicht werden. Die hier vorgestellten Ernährungsvorgaben sind also keine endgültige Lösung, sondern nur eine allgemeine Empfehlung, welche die Bedürfnisse von jungen Basketballern decken soll.

Die Basis für eine gesunde Ernährung ist ein vollwertiges und ausgeglichenes Essen. Der Autor dieser Arbeit sieht das anzustrebende Ernährungskonzept in den zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Ergän-

⁴⁹ Vgl. ebenda, Seite 164-177

⁵⁰ Vgl. ebenda, Seite 178

zend dazu werden basketballspezifische und an das Konzept angepasste Vorschläge formuliert.

Die Kurzform der zehn Regeln einer vollwertigen Ernährung sind folgende:

- Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln,
- Gemüse und Obst – fünf Portionen am Tag,
- Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen,
- wenig Fett und fettreiche Lebensmittel,
- Zucker und Salz in Maßen,
- Reichlich Flüssigkeiten,
- schonend zubereitet,
- sich Zeit nehmen und genießen sowie
- auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.⁵¹

Eine allgemeine Empfehlung für Basketballer ist es, etwa einen 60-prozentigen Anteil an Kohlehydraten und einen Eiweiß- und Fettanteil von jeweils etwa 20 Prozent mit ihrer Nahrung zu erreichen.⁵² Grund dafür ist, dass die Muskeln ihre Energie beim Basketball zu etwa 80 bis 90 Prozent aus Glukose bzw. Glykogen (Speicherform von Glukose) beziehen.⁵³ Fette spielen also eher eine untergeordnete Rolle. Im Essen sollten Fette dementsprechend nicht zu stark vertreten sein. Eine ausreichende Eiweißzufuhr ist speziell in der Zeit der Regeneration, also direkt 45 bis 60 Minuten nach dem Training, sehr wichtig für den Muskelaufbau. Sollte der Muskelaufbau im Fokus liegen, ist eine eiweißreiche, fettarme Ernährung das Mittel der Wahl, um den Muskelaufbau optimal zu unterstützen. Nahrungsergänzungsmittel sind im Jugendbereich nicht zu empfehlen und im Erwachsenensport nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder Spezialisten. Worauf jedoch geachtet werden sollte ist, dass besonders in den kalten Jahreszeiten, eine genügende Zufuhr von Vitamin C, Zink sowie Kalium und Magnesium erfolgt.⁵⁴ Diese Stoffe sind für das Bindegewebe von größter Bedeutung, haben sie doch immensen Einfluss auf das Immunsystem, die Wundheilung, die Kollagensynthe-

⁵¹ Vgl. Harmsen, 2002 Seite 19

⁵² Friedrich, 2014 Seite 341

⁵³ ebenda

⁵⁴ Vgl. Schleip 2015, Seite 202

se (speziell bei Faszientraining) und den Wasserhaushalt. Der Wasserhaushalt eines Sportlers ist sehr komplex und muss im Training und im Spiel gut versorgt werden. Im Durchschnitt verlieren Basketballer pro Stunde im Spiel ein bis zwei Liter Flüssigkeit in Form von Schweiß. Da der Körper pro 15 Minuten maximal 250 ml Wasser aufnehmen kann und während sportlicher Aktivitäten diese Aufnahme nur bedingt möglich ist, ist hier ein großes Problem deutlich erkennbar. Kombiniert mit der Erkenntnis, dass eine Gewichtsabnahme (durch das Schwitzen) von drei Prozent die Ausdauerleistung erheblich negativ beeinflusst, besteht hier absoluter Handlungsbedarf.⁵⁵ Durst ist hierbei nicht der Indikator, nachdem getrunken werden sollte, da Durst meist erst einsetzt, wenn der Wasserhaushalt des Körpers nicht mehr ausreichend versorgt ist und eine Unterversorgung bereits als akutes Problem besteht. Auch gilt: Je höher der Grad an Verlust von Körperflüssigkeit, desto langsamer erfolgt die Magenentleerung. Dies kann also beispielsweise zum Ende des Spiels ein entscheidender Faktor werden. Es muss also vorausschauend vorgegangen werden und schon (etwa 15 Minuten) vor der Belastung etwas Flüssigkeit (maximal 250 ml) zugeführt werden. Alle 15 Minuten sollte dann auch wieder bei Belastung getrunken werden. Empfohlen wird Mineralwasser, möglichst ohne Kohlensäure, da Kohlensäure die Ausdauerfähigkeit des Athleten leicht einschränkt. Bei besonderen Leistungserwartungen, empfehlen sich Sportgetränke wie Gatorade, da diese gelösten Zucker ins Blut bringen und die Muskeln erst auf diesen Zucker zurückgreifen, bevor sie die Glykogenspeicher im Körper in Anspruch nehmen. Auch halten diese Sportgetränke den Cortisolspiegel niedrig, was zugleich ein Schutz vor Muskelproteinabbau ist.

Ein weiterer Punkt kann mit der Ernährung präventiv behandelt werden, welcher oft eine Folge von kurzzeitigen Überlastungen ist: Entzündungen im Körper. Entzündungen als Folge von Überlastungen können für einen Trainingsausfall eines Athleten sorgen und mindern seinen aktuellen Gesundheitszustand sowie dessen aktuelle Leistungsfähigkeit. Bei vielen (Schnell-)Krafttrainings sollte daher eine entzündungshemmende Ernährung präventiv eingesetzt werden. Dazu kann ein ‚Cocktail‘ aus mehreren entzündungshemmenden Stoffen gemixt werden, welcher Curcuma, Honig, Chili, Zimt, eine Prise Pfeffer, Kakaopulver (mit möglichst hohem Kakaogehalt und ohne Zucker) sowie Milch enthält. Die Wirkung dieser Mischung ist unbestritten, jedoch sind sich Forscher uneinig, ob dies nur an der Curcuma liegt oder ob die anderen Zutaten

⁵⁵ Vgl. Friedrich, 2012 o.S.

auch einen Effekt beitragen.⁵⁶ Laut Dr. Feil ist dies ein wirksamer entzündungshemmender Mix, welcher, nach Trainings eingenommen, die Wahrscheinlichkeit einer Entzündung stark reduziert. Sollte eine Entzündung dennoch langfristig bestehen, ist es auch möglich, den Mix täglich zu sich zu nehmen.

2.4 Umsetzung der Maßnahmen in einem Konzept

Um nun diese verschiedenen Komponenten zusammenzusetzen, wird das Konzept nach den Grundprinzipien der Trainingsperiodisierung geplant. Es wird für die Saison in Perioden, Makro- und Mikrozyklen sowie die Planung einzelner Trainingseinheiten ein Konstrukt erstellt. Dieser Teil der Arbeit ist nun das Ergebnis aus Analyse und Planung der Maßnahmen und somit ein Vorschlag für die Umsetzung eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements sowie Antwort auf die Fragestellung dieser Arbeit.

2.4.1 Konzept auf saisonaler Ebene

Auf der Ebene der Saison gibt es wie im Kapitel 2.3.1 angesprochen mehrere große Perioden. Eingeteilt in diese, müssen nun die einzelnen Bestandteile des gesamten Konzeptes kombiniert werden, sodass sie ein klar strukturiertes Gesamtbild ergeben. Wie schon erwähnt, soll dieses Konzept den ganzheitlichen Ansatz auch in der Durchführungsphase behalten, sodass in der Trainingsperiodisierung zwar verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden können, jedoch alle Bestandteile dieses Konzeptes zu jeder Phase der Saison angewendet und entwickelt werden. Der Baustein Ernährung wird im Folgenden bei den einzelnen Perioden nicht erwähnt, da dieser Baustein keine Änderungen in den einzelnen Perioden aufweist.

In der Vorbereitungsperiode 1 ist folgende Situation in Jugendteams zu erleben: Die Mannschaften sind neu zusammengestellt worden, kennen sich möglicherweise untereinander noch nicht, damit weder ihre Rolle im Team, noch die Identität oder die Ziele des Teams. Die einzelnen Spieler kommen regeneriert aus der Übergangsphase 1 (Ü1) und sind somit bereit, körperliche Arbeit zu verrichten. Eventuelle Verletzungen aus der alten Saison sollten in der Übergangsphase behandelt worden sein. Ziel dieser

⁵⁶ Vgl. Schlieper 2010, Seite 50

allgemeinen Vorbereitungsphase muss es sein, Grundlagen für ein Training im späteren Saisonverlauf zu schaffen, welche eine Entwicklung der Spieler begünstigt. Im Training wird der Schwerpunkt auf den Ausbau von sportartunspezifischem, also vielseitigem Konditions- und Koordinationstraining gelegt. Die Intensität wird behutsam gesteigert. Am Anfang der Vorbereitungsperiode 1 (VP1) ist sie als mittel, am Ende als hoch einzustufen. Im Krafttraining wird Kraftausdauer für die Körperstabilität trainiert. In den ersten vier Wochen erfolgen die Übungen dazu rein statisch, im Anschluss daran werden sie mit dynamischen Elementen versehen. Gemacht wird das, damit erst der Fokus auf die exakte Haltung und Umsetzung gelegt werden kann und Haltungsfehler korrigiert werden können. Genauer werden bei diesem Training die Beinachsen sowie die Rumpfmuskulatur trainiert. Um eine schnelle Regeneration in der folgenden Saison zu erhalten, wird viel Grundlagenausdauer trainiert, welche die Regenerationszeiten verkürzt. Koordinativ wird verstärkt mit den Beinen gearbeitet und besonders die Lauftechnik optimiert, um Verletzungen durch Fehlstellungen oder -belastungen vorzubeugen. Im Techniktraining soll ebenfalls noch ohne hohe Belastung die Stopp-, Absprung- und Landetechnik optimiert werden. Hier steht ebenfalls die Verletzungsprophylaxe im Vordergrund der VP1. Zusätzlich zu diesem Training sollen Ganzkörperdehnübungen durchgeführt werden. Hierbei kann beispielsweise das Programm von Dr. Dr. Homayun Gharavi durchgeführt werden, welches ohne Stretching von einzelnen Muskeln auskommt, sondern lange Faszienbahnen im Körper dehnt. Zusätzlich hierzu sollte Faszientraining betrieben werden. Hier sollen einerseits Schwachpunkte in Faszien und der Muskulatur entdeckt und präventiv behandelt werden, bevor sie im weiteren Saisonverlauf Probleme verursachen können. Andererseits werden damit Faszienstrukturen revitalisiert. Dabei ist die Anwendung der Blackroll zu empfehlen. Eine Blackroll ist eine Rolle zur Selbstmassage. Dieses ‚Ausrollen‘ des gesamten Körpers arbeitet nach den Grundprinzipien, welche auch bei Massagegriffen benutzt werden: Nämlich langsame, fließende Bewegungen auf Verhärtungen, um diese zu lösen. Eine Empfehlung ist es, sich für eine Fläche, die gerade ausgerollt wird (Beispiel die Außenseite des Oberschenkels) etwa eine halbe Minute Zeit zu nehmen um allgemein in langsamen, fließenden Bewegungen über die gesamte Fläche zu rollen. Im Anschluss sollten die entdeckten Verhärtungen, auch Triggerpunkte genannt, mit eben diesen Bewegungen behandelt werden. Diese Form der Selbstmassage hat auch einen Vorteil

gegenüber einer normalen professionellen Massage: Der Spieler ist selbst aktiv und nicht nur passiv ‚mit dabei‘. Es ist eine Art Embodiment, da nun aktiv auf den eigenen Körper eingegangen wird. „Unter Embodiment [...] verstehen wir, dass der Geist [...] mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, [...] im Bezug zum gesamten Körper steht.“⁵⁷ Der Körper wird aktiv vom Spieler selbst beeinflusst, somit entsteht auch eine neue Ebene der Wahrnehmung für den eigenen Körper. Doch nicht nur der eigene Körper soll in dieser Periode kennengelernt werden, sondern auch ein neues Teamumfeld. Hier sind mentales Training und Teambuilding-Maßnahmen sehr eng miteinander verflochten, da es um das Kennenlernen des neuen Umfeldes geht: dem Team. Es werden aktiv erste Regeln festgelegt, welche als Basis der Zusammenarbeit des Teams gelten. Auch werden Kommunikationsaufgaben an die Teammitglieder untereinander gestellt, so dass diese sich kennenlernen und dadurch eine gute Basis für eine Entwicklung zu einer Gemeinschaft gegeben ist.

In der Vorbereitungsphase 2 (VP2) werden die Vorbereitungen auf die Saison deutlich spezifischer. Nach der VP1 müssen diese geschaffenen, vielseitigen Grundlagen ausgebaut und mit zielgerichteten, basketballspezifischen Vorbereitungen ergänzt werden. Das heißt von der Gewichtung her dominieren nun zielgerichtet Kondition und Koordination. Auch die Anteile von Technik, Taktik und Spiel erhöhen sich. Die Anteile von vielseitiger Kondition und Koordination im Training sind nur noch minimal. Die Intensität in dieser Periode steigt ebenfalls und ist hoch bis sehr hoch. Es werden nun Schnellkraft sowie Schnellkraftausdauer trainiert. Kraftausdauer wird weiter fortgeführt, jedoch nur noch dynamisch. Da in der VP 1 eine Basis an Sprung- und Stopptechniken gelegt wurde, wird nun im Koordinationstraining auch mit hohen bzw. weiten Sprüngen sowie ersten Sprints gearbeitet. Da in dieser spezifischen Vorbereitung deutlich die Beine in den Fokus rücken, soll nun (mit Tennisbällen) auch die Fußsohle ausgerollt werden. Die Beine und der untere Rücken werden ebenfalls ausgerollt. Das Techniktraining wird in dieser Phase erweitert, sodass die Stopp-, Sprung-, und Landetechniken mit Pässen, Dribblings und Würfeln kombiniert werden. Da im Team nun die Kennenlernphase (Forming) sich dem Ende zuneigen sollte und die einzelnen Spieler sich auf und neben dem Feld inzwischen besser einschätzen können, werden jetzt als Team Ziele gesetzt. Erste Freundschaftsspiele oder Teilnahmen an Vorbereitungsturnieren können hier eine Hilfe in der Standortbestimmung und somit auch bei der Zielsetzung sein. Im

⁵⁷ Storch/Cantieni/Hüther/et al, 2011 Seite 15

mentalen Training steht in dieser Phase nun ebenfalls die persönliche Zielsetzung an. Es folgt die Fixierung der Ziele und das Setzen von Teilzielen sowie die Fokussierung auf den Weg zu diesen.

Mit der Wettkampfphase 1 (WK1) beginnen auch die ersten Saisonspiele. Das bedeutet, nun werden die Anteile von Technik/Taktik und Spiel weiter erhöht, während vielseitige und zielgerichtete Kondition und Koordination nur noch einen kleinen Teil der Gewichtung im Training ausmachen. Da nun an den Wochenenden eine zusätzliche Belastung durch die Teilnahme am Spielbetrieb besteht und sich somit der Umfang der sportlichen Belastung erhöht, sinkt die Intensität in den Trainings etwas und ist somit mittel bis hoch einzustufen. Im Krafttraining werden Reaktivkraft und Schnellkraft trainiert. Vor dem Training sollten die Bewegungsabläufe aufgrund von Verletzungsprophylaxe (siehe Kapitel 2.2.1 unter Springerknie) verinnerlicht werden. Im koordinativen Bereich wird zusätzlich zu kurzen Sprint- und Sprungübungen auch verstärkt mit dem Ball gearbeitet und somit die Auge-Hand-Koordination trainiert. Die Schwerpunkte in dieser Periode wechseln von ursprünglichen beinlastigen Aufgaben zu Bewegungsaufgaben, welche nun auch verstärkt Oberkörperbewegungen fordern. Die Folge für das Faszientraining ist ein Ausrollen der Füße, Beine und nun auch des kompletten Rückens. Das Techniktraining wird jetzt nach den Richtlinien des DBB und den Regeln der Landesverbände für die jeweilige Altersklasse getätigt. Da in dieser Phase sich sehr explosive und anstrengende Übungen (wie Reaktivkraft) mit hochanspruchsvollen Aufgaben im Bereich der Technik und Feinmotorik ergänzen, entsteht im Mentaltraining ein Bedarf eines Psychoregulationstrainings, in welchem der Spieler lernt, bewusst seinen Erregungszustand der jeweilig geforderten Aufgabe anzupassen. Passend zum Techniktraining, welches nun in den Bereich der Feinmotorik fällt, soll der Spieler zusätzlich lernen, welche Visualisierungstechniken er für eine Unterstützung des Techniktrainings nutzen kann. Auch innerhalb des Teams steigt nach den ersten Spielen die Wahrscheinlichkeit für erste Konflikte, da die Rollenverteilung in den ersten Spielen noch unklar und umkämpft ist. Da jeder Konflikt eine Chance in sich trägt, daran als Team zu wachsen, sollten Konflikte zugelassen und eine faire, sachbezogene Konfliktlösung angestrebt werden. Hier können die Psychoregulationstrainings einen positiven Effekt haben, damit die Konfliktlösung sachbezogen bleibt. In einem Trainingslager in einer spielfreien Woche (die Lage der Herbstferien ist dafür optimal) können diese mentalen Trainings absolviert sowie die ersten aufkommenden Konflikte als Team gelöst werden. Der Coach, ein Mentaltrainer oder wahlweise ein neutraler Moderator sind in dieser Situation wichtig, um den Prozess der Konfliktlösung zu kontrollieren und bei Bedarf eingreifen zu können.

Kurz vor Weihnachten beginnt die Übergangsphase 2 (Ü2), da in der Zeit zwischen der Vorweihnachtszeit und den ersten Januarwochen normalerweise keine Spiele angesetzt werden. In diesem Zeitraum werden vielseitige und zielgerichtete Kondition und Koordination wieder verstärkt trainiert; Technik, Taktik und Spiel-Anteile werden deutlich reduziert. Ziel dieser Übergangszeit ist es, den Körper der Spieler nochmal vor der entscheidenden Phase der Saison zu stärken. Die Intensität kann aufgrund der spielfreien Wochenenden wieder erhöht werden und ist nun als hoch einzuschätzen. Eventuelle Schwachpunkte der Spieler, welche eine Verletzung hervorrufen könnten, werden in dieser Phase im Training behandelt, sodass ein Verletzungsrisiko im weiteren Saisonverlauf sinkt. Grundlagenausdauer und dynamische Kraftausdauer stehen beim Krafttraining in dieser Periode im Fokus. Laufschiene und Arbeit in der Koordination der Beinachse runden dies ab. Der gesamte Körper wird im Faszientraining ausgerollt und gedehnt. Im Techniktraining werden wieder Basistechniken kombiniert geschult. Hierbei kann die erlernte Visualisierung bei diesen Basistechniken zum ersten Mal angewendet werden. Die Weihnachtszeit eignet sich hervorragend für Teambuilding-Maßnahmen zur Stärkung der Gruppenkohäsion, wobei spätestens dort Konflikte gelöst werden sollten und die Mannschaft in einer harmonischen Grundstimmung ist.

Wichtig ist dies für den restlichen Saisonverlauf, da nun in der Wettkampfphase 2 (WK2) die Spiele um die Meisterschaften anstehen. In dieser Phase der Saison geht es darum, sich als Team nun den Lohn für die Arbeit in der Saison abzuholen. Dementsprechend greifen die Konzeptteilbereiche hier nun sehr stark vernetzt ineinander und sollen Synergieeffekte auslösen. In dieser Periode besteht das Training fast nur noch aus Technik, Taktik und Spiel. Die Intensität wird aufgrund der erhöhten Belastungen an Spieltagen gesenkt und ist nun als mittel bis hoch einzustufen. Reaktivkraft- und Schnellkrafttraining sollen jetzt die letzten entscheidenden Verbesserungen der Spielleistung bewirken. Füße, Beine und Rücken sollten in dieser Phase ausgerollt werden. Die Koordination wird mit den beiden Feldern Sprint und Sprung sowie Auge-Hand-Koordination sehr praxisnah betrieben und mit Techniktraining verbunden. Eine weitere Unterstützung ist hier von den im Mentaltraining erlernten Formen der Visualisierung und Psychoregulationstraining zu erwarten. Die Psychoregulierung kann nun auch im Spiel angewendet werden und dort kurzfristig die Leistung des Sportlers verbessern. Im Bereich der Teambuilding-Maßnahmen sollte der Fokus auf das Agieren im Teamverbund gelegt werden, wobei Rollenverteilungen auch geändert werden können, solange Grundprinzipien des Teams eingehalten werden.

Nach den letzten Spielen, kommt nun die Übergangsphase 1 (Ü1), welche den Übergang in die neue Saison einleitet. Vielseitige Kondition und Koordination bildet hier den größten Anteil, während der Anteil von Technik/Taktik/Spiel nur noch minimal ist. Um die Regeneration nach einer sehr belastenden Periode zu gewährleisten, ist die Intensität in dieser Zeit nur mittel bis niedrig, wobei sie kontinuierlich und nicht plötzlich gesenkt werden muss. Im Bereich des Krafttrainings wird die Grundlagenausdauer trainiert sowie im Bereich der laufenden Regeneration gearbeitet. Koordinativ wird hier auf die Lauftechnik und die Koordination der Beinachse geachtet. Der ganze Körper soll ausführlich gedehnt und ausgerollt werden. In dem vergleichsweise wenigen Techniktraining werden Inhalte der Saison gefestigt und wiederholt. Im Bereich des mentalen Trainings wird die Zielerreichung der einzelnen Spieler reflektiert und ausgewertet. Im Bereich Teambuilding erfolgt die Reflexion der Saison und das Vorbereiten auf das Ende der Saison.

Teilkonzept	VB 1	VB 2	WK 1	U 2	WK 2	U 1
	Mai bis August	August bis Mitte September	Mitte Sep bis Mitte Dez	Mitte Dez bis Mitte Jan	Mitte Jan bis April	April bis Mai
Allgemeine Gewichtung	viels. K+K zielgerichtete K+K + T/T/S	zielgerichtete K+K T/T/S vielseitiges. K+K	T/T/S zielg. + viels. K+K	zielg. + viels. K+K T/T/S	T/T/S zielg. + viels. K+K	viels. K+K zielg. K+K T/T/S
Intensität	mittel - hoch	hoch - sehr hoch	mittel - hoch	hoch	mittel - hoch	niedrig - mittel
Kraft+ Ausdauer	GLA Kraftausdauer (statisch/dynamisch)	Schnellkraft Schnellkraftausdauer Kraftausdauer (dynamisch)	Reaktivkraft Schnellkraft	GLA Kraftausdauer (dynamisch)	Reaktivkraft Schnellkraft	GLA Regeneration
Koordination	Laufschule Beinachse	Beinachse Sprint + Sprung	Sprint + Sprung Auge/Hand	Laufschule Beinachse	Sprint + Sprung Auge/Hand	Laufschule Beinachse
Faszien	Dehnung Ausrollen Ganzkörper	Ausrollen Füße, Beine + unterer Rücken	Ausrollen Füße, Beine + Rücken	Dehnung, Ausrollen Ganzkörper	Ausrollen Füße, Beine + Rücken	Dehnung Ausrollen Ganzkörper
Mentales Training	Kennenlernen (Embodiment)	Eigene Ziele setzen → Fokussierung	Anspannung/ Entspannung + Visualisierung	Beginn: Visualisierung in Techniktraining	Visualisierung + An- und Entspannung im Spiel	Reflexion Zielerreichung
Teambuilding	Kommunikation, Regeln	Teamziele definieren	Rollenverteilung festigen, Konflikte lösen	Gruppenkohäsion stärken	Rollen variabler gestalten	Reflexion der Saison
Technik	Stopptechniken, Sprung/Landung	Verbindung mit Pass, Dribbling, Wurf	Technik je nach DBB-Vorgaben	Sprint- und Sprungtechniken+ Stoppen mit Pass, Dribbling, Wurf	Techniktraining nach DBB mit Visualisierung+ An- und Entspannung	Wiederholung

2.4.2 Konzept auf der Ebene eines Makrozyklus

Auf der Ebene eines vierwöchigen Plans ist die Gestaltung von Konditions- und Koordinationstraining entscheidend. Um ein Übertraining zu vermeiden, ist es wichtig, entsprechende kurzfristige- und mittelfristige Regenerationszeiten nach dem Trainingsreiz gewährleisten zu können. Kurzfristige Regenerationszeiten werden im nachfolgenden Kapitel in einem Mikrozyklus erläutert. Auf der Ebene eines Makrozyklus empfiehlt sich ein sogenanntes Blocktraining. Hierbei entspricht ein ‚Block‘ einem Makrozyklus mit der Dauer von vier Wochen. Ziel dieses Blocktrainings ist es, einen Bereich aus Kraft oder Ausdauer über diesen vierwöchigen Zeitraum umfangreicher zu trainieren und somit einen langfristig verzögerten Trainingseffekt zu erhalten. Das heißt für dieses Konzept, dass es zwei Grundstrukturen der Makrozyklen gibt, welche immer abwechselnd aufeinander folgen. Im ersten Makrozyklus werden die in der jeweiligen Periode geforderten Schwerpunkte aus Kraft und Ausdauertraining (siehe Kapitel 2.4.1) umfangreich trainiert, sodass es auch zu kurzzeitigen Leistungseinbußen in diesem Bereich kommen kann. Sollte im zweiten, dem nachfolgenden Makrozyklus jedoch die Schwerpunktverschiebung auf andere Trainingsinhalte (beispielsweise Koordination) erfolgen, ist der langfristig verzögerte Trainingseffekt zu beobachten. Die Formkurve des Sportlers steigt somit deutlich höher als im Vergleich zu einer konstant erhöhten Trainingsbelastung. Auch im Sinne der mentalen Gesundheit bringen diese vierwöchigen Zyklen eine Konstanz und gleichzeitig Abwechslung in das Training, sodass dieses nicht als langweilig und eintönig empfunden wird. Diese beiden Grundformen der Makrozyklen werden im nachfolgenden Makrozyklus A (umfangreiches Kraft und Ausdauertraining) und Makrozyklus B (umfangreiches Koordinationstraining) genannt. Im Makrozyklus B wird aufgrund der Notwendigkeit einer breiten Grundlagenausbildung im koordinativen Bereich ein vielseitiges Koordinationstraining angeboten. In diesem Konzept werden im Makrozyklus A vier Mikrozyklen (also Wochenpläne) mit einem hohen Umfang an Kraft- und Ausdauertraining und einem geringen Umfang an Koordinationstraining abwechselnd mit vier Mikrozyklen mit einem geringen Umfang von Kraft- und Ausdauertraining und einem hohen Umfang in Koordinationstraining im Makrozyklus B absolviert.

Der Bereich des Technik- und Taktiktrainings ist in diese Makrozyklen auch sehr gut integrierbar, da davon ausgegangen wird, dass neue Techniken und Taktiken in einem vierwöchigen Zeitraum erlernt, automatisiert und anwendbar gemacht werden können. Es ist dabei völlig unbedeutend, ob dies in Makrozyklus A oder B geschieht. Eine komplexe technisch-taktische Herausforderung kann also in der ersten Woche eines Mak-

rozyklus erlernt werden, sodass der Ablauf ohne störende Einflüsse bzw. koordinative Druckbedingungen funktioniert. Beispielsweise sei hier der Nahdistanzwurf aus dem Dribbling genannt. In der zweiten Woche erfolgt die Automatisierung auf verschiedene Situationen. Die erlernte Technik des Nahdistanzwurfes wird nun in verschiedenen Varianten geübt. In der dritten und vierten Woche erfolgt das Anwendungstraining, in dem durch Beobachtung und Analyse der Situation eine der Variationen der Technik oder Taktik ausgewählt wird und diese durchgeführt wird. Um beim Beispiel Nahdistanzwurf zu bleiben, müssten hier die Situation wie die Stellung von möglichen Verteidigern etc. beobachtet werden und daraufhin eine Variante der Ausführung der Technik als Lösung ausgewählt und umgesetzt werden. Bei besonders komplexen Technik- und Taktikaufgaben kann das Training auch auf zwei Makrozyklen ausgeweitet werden bzw. eine Festigung in einem zweiten Makrozyklus erfolgen.

Die verstärkte Integration von mentalem Training in den Makrozyklus A wäre eine weitere sinnvolle Maßnahme, da die Ermüdung durch koordinatives Training hauptsächlich mentaler Art ist. Für Faszientraining und Teambuilding-Maßnahmen ist nach aktuellem Stand der Forschung keine Differenzierung in Makrozyklus A und B erforderlich. Für die Ernährung ergibt sich in Makrozyklus A im Vergleich zu Makrozyklus B aufgrund des erhöhten Umfangs von Kraft- und Ausdauertraining ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf. Durch umfangreiches Training kann in diesem Zeitraum auch bei Bedarf vermehrt auf die entzündungshemmenden Cocktails zurückgegriffen werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen:

- Makrozyklen Typ A und Typ B folgen aufeinander.
- Im Makrozyklus A ist der Umfang von mentalem, Kraft- und Ausdauertraining erhöht.
- Im Makrozyklus B ist der Umfang von Koordinationstraining erhöht.
- Schwerpunkte im Erlernen, Automatisieren und Anwenden von Technik und Taktik können in ein oder zwei Makrozyklen eingeplant werden.

2.4.3 Konzept auf der Ebene eines Mikrozyklus

Aus der Sicht eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements ist bei einem Mikrozyklus/einem Wochenplan darauf zu achten, dass Regenerationszeiten von Kraft und

Ausdauertrainings zwischen den einzelnen Trainings lang genug sind, um keine Überlastungen zu verursachen. Andererseits soll die Effektivität der Trainings optimal sein, was wiederum eine zu lange Pause zwischen den Belastungsreizen ausschließt. Eine Regenerationszeit von 48 bis 72 Stunden eignet sich hierfür im Regelfall optimal. Als Faustregel könnte also gelten: Gleiches Kraft- oder Ausdauertraining auf keinen Fall an zwei aufeinanderfolgenden Tagen durchführen, da dies kurzfristig zu Überlastungen führt und langfristig zu Muskelabbau. Des Weiteren sollte sichergestellt werden, dass alle Bestandteile dieses Konzeptes langfristig und konsequent ausgeführt werden. Viel hängt hier von den zur Verfügung stehenden Trainingszeiten und -möglichkeiten ab.

2.4.4 Konzept auf der Ebene einer Trainingseinheit

In einer einzelnen Trainingseinheit oder an einem Trainingstag ist eine Struktur einzuhalten, welche schon im Kapitel 2.3.1 erwähnt wurde. Diese wird hier um die zusätzlichen Teilkonzepte ergänzt aufgeführt:

1. allgemeines Aufwärmen
2. spezielles Aufwärmen
3. Training der Koordination
4. Training der Reaktivkraft
5. Training der Schnellkraft
6. Training der Schnellkraftausdauer
7. Technik/Taktik/Mentales Training/Teambuilding-Maßnahmen
8. Spiel
9. Training der Kraftausdauer
10. Training der Grundlagenausdauer
11. Auslaufen (und Dehnung oder Ausrollen)

Da eine Trainingseinheit in der Regel auf 90 bis 120 Minuten begrenzt ist, können nicht alle der genannten elf Punkte in einem Training durchgeführt werden. Das allgemeine

und spezielle Aufwärmen (Punkte eins und zwei) sowie das Auslaufen/Dehnen/Ausrollen (Punkt elf) sind jedoch in jedem Training fester Bestandteil.

Das Aufwärmen wird erst allgemein gehalten, später erfolgt mit Abstimmung auf den Verlauf des weiteren Trainings ein spezielles Aufwärmen für die im Anschluss besonders beanspruchten Muskelgruppen etc. Ob ein dynamisches Dehnen zu dem Punkt zwei gehört, bleibt aufgrund der Uneinigkeit über Nutzen oder Schaden des dynamischen Dehnens noch unbeantwortet. Falls jedoch ein dynamisches Dehnen in dem Training erfolgen soll, so ist es am Ende der speziellen Erwärmung durchzuführen.

Ein Training der Reaktivkraft erfordert Koordination, weshalb es nach einem Koordinationstraining erfolgt. Sollte ein solches Reaktiv- oder Schnellkrafttraining erfolgen, ist das Koordinationstraining davor entweder zu kürzen oder wahlweise im Anschluss fortzuführen. Grund dafür ist, dass ein Reaktiv- bzw. ein Schnellkrafttraining hohe Konzentration und Präzision erfordert und nicht mit einer mentalen Ermüdung durchgeführt werden sollte. Da die Trainingsformen von den Punkten vier bis sechs in der Praxis oft ineinander übergehen, ist ein Trennen in der Regel nicht sinnvoll. Ansonsten können alle Maßnahmen von Punkt sieben auch in zwei Hauptteile unterteilt werden. Der Punkt elf beinhaltet das cool down und somit den Anfang der Regeneration. Hierbei kann das Auslaufen entweder mit dem statischen Dehnen oder dem Ausrollen der Faszien kombiniert werden. Das Dehnen und das Ausrollen können auch aus zeitlichen Gründen nach dem Training oder an trainingsfreien Tagen selbstständig von den Spielern durchgeführt werden. Für das Dehnen wird in dieser Arbeit das Dehnprogramm für Faszien von Dr. Dr. Homayun Gharavi empfohlen.

2.5 Erfolgsbewertung

Um eine Bewertung vornehmen zu können, muss analysiert werden, ob gesetzte Ziele erfüllt wurden und ob Gesundheit wie in Kapitel 1 „als Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung, durch die ein positives seelisches und körperliches Empfinden [...] und ein unterstützendes Netzwerk sozialer Beziehungen“ beschrieben, gefördert wurde.

Die Zielerreichung muss jedoch primär an folgenden, in Kapitel 2.1.1, festgelegten Zielen gemessen werden können:

- Erhöhung der Zufriedenheit im Team,

- Steigerung der Produktivität in Training und Spiel,
- Senkung der Fehlzeiten durch Verletzungen oder Krankheiten,
- Verbesserung der gesundheitlichen Situation des Teams,
- Schaffung einer gesundheitsförderlichen Führungs- und Teamkultur sowie
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen und der Arbeitsorganisation.

Hierfür muss vor Einführung der durch das Gesundheitsmanagement geplanten Maßnahmen eine Umfrage zu den Punkten Zufriedenheit im Team, gesundheitliche Situation der Spieler sowie zu Bedingungen im Training gestartet werden. Im Anschluss an die Saison, in der das Gesundheitsmanagement eingeführt und umgesetzt wurde, muss diese Umfrage erneut gemacht werden, um einen Vergleich haben zu können, ob die Ziele (und in welchem Maße) erfüllt wurden. Da sich einige Ziele auf die Verletzungshäufigkeit und Krankheitsausfälle beziehen, kann hier vom Trainer einfach eine Liste geführt werden, welche Spieler in welchem Zeitraum verletzt waren bzw. wann sie aufgrund von Krankheit oder Verletzungen Trainings oder Spiele verpasst haben. Die Art der Verletzung sollte hierbei dokumentiert werden, um mögliche Rückschlüsse aus den Zahlen ziehen zu können. Die Fehlzeiten können auch mit denen der vorherigen Saison (falls dokumentiert) verglichen werden. Bei Sprunggelenksverletzungen können die Zahlen mit der im Kapitel 2.2.1 vorgestellten Studie von Braumann, Globig und Zech verglichen werden und ein Trend erfasst werden.

Ein weiterer Aspekt wäre, gezielte Tests zur Motorik, Koordination, Flexibilität etc. der Spieler durchzuführen. Hier sind mindestens ein Test vor der Saison und ein Test nach der Saison nötig, um Ergebnisse vergleichen zu können.

Für eine laufende Erfolgsbewertung innerhalb der Saison sollten diese Tests aller vier bis acht Wochen durchgeführt werden, um ständig Rückschlüsse auf den Entwicklungsstand der einzelnen Spieler bzw. des Kollektivs zu haben. Daraus können direkt weitere Maßnahmen oder Änderungen im Trainingsplan der Sportler abgeleitet, Probleme behoben oder sonstige Hindernisse sichtbar gemacht werden. Die Erfolgsbewertung ist in diesem Konzept nicht als Endergebnis zu verstehen, sondern soll (wie in Kapitel 2 beschrieben) als Teil des Prozesses gesehen werden, welcher wiederum den Aufbau von Strukturen, die Analyse sowie die Planung und Umsetzung von Maßnahmen beeinflussen kann, um das Gesundheitsmanagement jeweils neu den aktuellen Bedürfnissen anpassen zu können.

3 Konklusion und Ausblick

Diese Arbeit unterbreitet einen Vorschlag, wie ein optimales, an den Leistungssport Basketball angepasstes und unterstützendes, ganzheitliches Gesundheitsmanagement im Nachwuchsbereich aussehen kann: Ein Konzept, welches strukturell bei der Planung an ein BGM-Konzept angelehnt ist, den aktuellen wissenschaftlichen Stand zu Statistiken, einzelne Teilkonzepte aus der Gesundheits- und Trainingslehre einbezieht und auf die Entwicklung im sportlichen und gesundheitlichen Sinne von Spielern gleichermaßen positiv Einfluss nimmt. Es werden Strukturen genutzt oder geschaffen, Statistiken und Risiken analysiert und daraus einzelne Maßnahmen abgeleitet, welche im Anschluss zusammengefügt wurden und der Erfolgsbewertung unterliegen.

Einige Punkte dieser Arbeit sollten weiter untersucht bzw. ergänzt werden. Sollte die Forschung Neues über die Effizienz von hier benannten Maßnahmen im Konzept veröffentlichen, müssen diese Maßnahmen überprüft werden. Speziell die Wissenschaft der Faszienforschung steht noch am Anfang und wird voraussichtlich in den nächsten Jahren deutlich an Erkenntnissen gewinnen.

Möglichkeiten der Weiterführung dieser Arbeit gibt es. So beispielsweise mit einer Ausarbeitung zu einem möglichen Evaluationsverfahren, also einer Erfolgsbewertung, wie im Kapitel 2.5 beschrieben. Hier wäre eine weitere detaillierte Arbeit notwendig, um ideale Voraussetzungen für eine laufende Erfolgsbewertung geben zu können. Auch wäre eine Vertiefung der im Kapitel 2.3 angesprochenen Maßnahmen wünschenswert, weil in dieser Arbeit aufgrund des ganzheitlichen Ansatzes keine umfassende Betrachtung der einzelnen Maßnahmen möglich war. Insofern besteht, wenn es in Zukunft genauere Forschungsergebnisse zu einzelnen Bereichen dieser Arbeit gibt, erneut Handlungsbedarf, das hier vorgeschlagene Konzept daran anzupassen.

Zudem gibt es eine Form der Weiterführung, welche sich von allen bis jetzt diskutierten Formen deutlich unterscheiden würde: die praktische Umsetzung dieses Konzeptes bei Nachwuchsteams im Leistungssport Basketball.

Literaturverzeichnis

Bücher:

Badura/Ritter/Scherf: Betriebliches Gesundheitsmanagement ein Leitfaden für die Praxis, Berlin 1999.

Bauer/Bösing/Lau et al: Handbuch Basketball, 2. Auflage, Aachen 2014.

Breitbach/Kern: Das BGM Manual, Steinheim 2010.

Cantieni/Hüther/Storch/Tschacher: Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, 2. Auflage, Bern 2011.

Feil, Wolfgang: Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden, Tübingen 2013.

Friedrich, Wolfgang: Optimale Sporternährung: Grundlagen für Leistung und Fitness im Sport, 3. Auflage, Balingen 2014.

Gehrke, Thorsten: Sportanatomie, 8.Auflage, Hamburg 2009.

Harmsen, Björn: Basketball emotional – Mit mentaler Spielstärke zum Erfolg, Leipzig 2002

Linz, Lothar: Erfolgreiches Teamcoaching, 3. Auflage, Aachen 2009.

Rosenthal/Wagner: Organisationsentwicklung und Projekt-management im Gesundheitswesen, Heidelberg 2004.

Schleip, Robert: Faszien Fitness, 4. Auflage, München 2015.

Schlieper, Cornelia A.: Grundfragen der Ernährung, 20. Auflage, Hamburg 2010.

Schwind Peter: Faszien - Gewebe des Lebens: Das geheimnisvolle Netzwerk des Körpers und seine Bedeutung für unsere Gesundheit, München 2014.

Stahl, Eberhard: Dynamik in Gruppen: Handbuch der Gruppenleitung, 3. Auflage, Basel 2012.

Steinhöfer, Dieter: Athletiktraining im Sportspiel, Münster 2008.

Volkamer, Meinhard: Experimente in der Sportpsychologie, Schorndorf bei Stuttgart 1972.

Weineck, Jürgen: Optimales Training, 16. Auflage, Balingen 2010.

Zeitschriften:

Braumann/Globig/Zech: Sprunggelenksverletzungen und Präventionsstrategien im deutschen Nachwuchsbasketball. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin

Internetquellen:

DBB: Miniregeln U10 Juli-2013.

<http://www.basketball-bund.de/dbb/schiedsrichter/downloads>, Zugriff v. 10.06.2015

Haisch/Hurrelmann/Klotz: Einführung: Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. http://www.uniulm.de/fileadmin/website_uni_ulm/med.inst.020/Einf%C3%BChrungsscript_ab_SS_2010.pdf, Zugriff v. 12.06.2015

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Ort, Datum

Vorname Nachname